

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

MÉMOIRE DOCTORAL PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
CAMPUS DE LONGUEUIL

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D. Ps.)

PAR
MARIELLE PARADIS

LA PLEINE CONSCIENCE :
DESCRIPTION DE L'EXPÉRIENCE SUBJECTIVE TELLE QUE VÉCUE APRÈS
PLUS DE 15 ANS DE PRATIQUE -UNE ÉTUDE DE CAS MULTIPLES

AOUT 2019

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D. Ps.)

PROGRAMME OFFERT PAR L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
CAMPUS DE LONGUEUIL

LA PLEINE CONSCIENCE :
DESCRIPTION DE L'EXPÉRIENCE SUBJECTIVE TELLE QUE VÉCUE APRÈS
PLUS DE 15 ANS DE PRATIQUE- UNE ÉTUDE DE CAS MULTIPLES.

PAR
MARIELLE PARADIS

Mélanie Couture
Codirectrice du mémoire doctoral

Université de Sherbrooke

Hugues Cormier
Codirecteur du mémoire doctoral

Université de Montréal

Ginette Aubin
Membre du jury

Université du Québec à Trois-Rivières

Fabienne Lagueux
Membre du jury

Université de Sherbrooke

Cette thèse doctorale est rédigée sous la forme d'articles scientifiques, comme cela est stipulé dans les règles institutionnelles pour les mémoires et thèses par articles de l'Université de Sherbrooke et dans le règlement facultaire des études de 2^e et 3^e cycle de la Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke. Chacun des articles présentés respectent les normes éditoriales des revues pour lesquelles ils ont été soumis. Le statut de publication des revues dans lesquelles les articles ont été soumis se trouve à l'appendice H.

Sommaire

La plupart des études sur la pleine conscience mettent en lumière l'efficacité de cette pratique dans l'amélioration de la santé physique ou mentale et ce, auprès de la population clinique et en apprentissage de cette pratique. Peu d'études ont comme objectif une meilleure compréhension de la pleine conscience telle que vécue par les méditants eux-mêmes, issus de la population en général, et qui la pratiquent depuis plusieurs années. De plus, malgré un nombre croissant d'essais contrôlés randomisés (ECR) démontrant l'efficacité de cette pratique méditative, il est encore difficile d'établir empiriquement quels sont les mécanismes sous-jacents (mental et émotion) par lesquels la pratique de la pleine conscience pourrait ainsi améliorer le bien-être mental ou émotionnel. En fait, ces mécanismes sont encore mal connus, très peu documentés empiriquement et aucune définition opérationnelle commune de la pleine conscience ne semble émerger jusqu'à présent. Un autre aspect méconnu de la pleine conscience concerne les facteurs contextuels. Peu d'étude ont pour visée de cerner les types de facteurs contextuels qui pourraient influencer l'expérience subjective du méditant. Ainsi, il est encore difficile de déterminer si les résultats observés sur l'efficacité de ce type d'intervention sont uniquement dus à la méditation pleine conscience en tant que telle ou pourraient impliquer aussi d'autres effets spécifiques de l'environnement/contexte.

Cette thèse de doctorat, est une recherche qualitative par étude de cas multiples. Elle est constituée de deux articles. Elle porte sur les mécanismes sous-jacents de l'expérience méditative, tel que vécu intérieurement (mental et émotion) par quatre méditants de longue

date, et sur les facteurs contextuels entourant leur pratique. Une analyse inductive et déductive (Braun et Clarke, 2006) est utilisée (mental et émotion) pour les deux articles. Le premier vise à fournir de l'information qualitative pouvant conduire à une meilleure compréhension des processus mentaux et émotionnels tel que vécus intérieurement par les méditants, et ceci, en relation avec : 1. l'autorégulation de l'attention et 2. l'orientation vers l'expérience (Bishop et al., 2004), deux composantes distinctes et reconnues relativement à la pleine conscience. Il s'agit aussi de voir si d'autres composantes peuvent aussi être identifiées, le cas échéant. Les résultats de ce premier article soutiennent ces deux composantes et en font ressortir une troisième soit : 3. la compréhension de l'expérience et des actions à poser. Chaque composante se décrit en plusieurs sous-thèmes par exemple la flexibilité attentionnelle, le délaissement des attentes ce qui implique un cheminement, l'émergence d'états positifs et transformation de la manière d'être avec les années de pratique, l'acceptation de ne pas savoir et laisser la compréhension émerger d'elle-même. Les résultats sont discutés.

Le deuxième article a pour objectif de décrire, de façon exploratoire, auprès de ces mêmes méditants, leur expérience subjective mais cette fois sous l'angle des facteurs contextuels. Les résultats offrent l'occasion d'explorer et de documenter trois composantes contextuelles et environnementales pouvant influencer ou accompagner cette pratique soit : 1. les habitudes de méditation; 2. l'intégration des événements de vie ou des sons; 3. l'entourage social de la pratique. Chaque composante se décrit en plusieurs sous-thèmes

par exemple les diverses formes de méditation, les événements de vie présents passés ou futurs du méditant, ou la méditation en groupe. Les résultats sont discutés.

Par la nature même du devis de recherche, soit l'étude qualitative par cas multiples, les résultats et les limites concernant les résultats sont présentés et des indications pour des recherches futures sont proposées. Cette recherche est susceptible d'interpeler les scientifiques et les personnes qui s'intéressent à la pleine conscience à partir de données probantes, plus spécifiquement, celles qui cherchent à mieux comprendre comment la méditation pourrait être vécue intérieurement par des méditants de longue et suivant leur contexte de pratique.

Mots-clés : Recherche qualitative, Méditation, Pleine conscience, Étude de cas, Expérience subjective, Facteurs contextuels

Table des matières

Sommaire	iv
Remerciements	ix
Introduction	1
Chapitre I Grasping how mindfulness meditation is experienced after more than 15 years of practice: The subjective experience – A multiple case study	28
Transition	75
Chapitre II Environmental Factors Shaping How Mindfulness is Experienced After more than 15 Years of Practice: A Multiple Case Study	78
Discussion générale	117
Conclusion.....	127
Résumés des principaux résultats	128
Forces et limites.....	131
Retombées pratiques et pour la recherche future.....	134
Références	139
Appendice A : Lettre d’autorisation des centres de pratique pour la participation de ses membres	149
Appendice B : Lettre d’invitation à participer à la recherche	152
Appendice C : Formulaire d’information et de consentement	154

Appendice D : Questionnaire sur les renseignements personnels et habitudes de pratique de PC	161
Appendice E : Journal de bord	164
Appendice F : Formulaire de déclaration de respect de confidentialité (Avec un sous-traitant)	170
Appendice G : Approbation éthique	173
Appendice H : Accusé de réception du 1 ^{er} article et du 2 ^e article	176

Remerciements

Tout d'abord, je souhaite exprimer toute ma gratitude à ma directrice de thèse, Mélanie Couture, pour m'avoir fait découvrir ce champ passionnant et fascinant qu'est la recherche qualitative dans l'avancée des connaissances. Je la remercie d'avoir cru à mon projet et de m'avoir encouragé à le réaliser. Ses judicieux et nombreux conseils ainsi que le partage de son expérience tout au long de mon parcours doctoral ont été des plus aidants. Chaleureux remerciements aussi à mon co-directeur Hugues Cormier pour la relecture des thèmes, des textes et de ses avis éclairés sur la pleine conscience.

Je tiens à témoigner toute ma reconnaissance au département de psychologie de l'université de Sherbrooke pour leur programme doctoral dédié aux psychologues en exercice et qui m'a permis de réaliser cette thèse dans les meilleures conditions.

Un sincère merci aussi à tous les participants qui ont accepté de partager toute la belle richesse de leurs expériences; sans votre apport, cette thèse n'aurait pas vu le jour. Un immense merci à vous tous.

Je poursuivrai en adressant mes remerciements à mes plus cher(e)s ami(e)s et collègues qui m'ont vivement encouragé à poursuivre mes recherches doctorales et qui m'ont soutenu dans la réalisation de ce rêve de vie.

Je désire également remercier ma famille et mes amies proches Ginette, Josée et Rolande. Vous avez été une source extraordinaire d'inspiration et de persévérance. Un merci particulier à mon amie Manon pour son aide inestimable, ses réflexions et d'avoir partagé son expérience en ce qui a trait à la recherche scientifique.

Finalement et non pas le moindre, j'aimerais remercier de tout cœur mon extraordinaire conjoint Pierre qui a su m'épauler, m'écouter et m'encourager quotidiennement tout au long de ce magnifique parcours. Son humour à toute épreuve de même que son amour et sa patience ont été une source de contentement, de détente, de joie et de plaisir.

Merci à tous!

« La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information. »
A. Einstein

« Les actions sont significatives seulement dans un contexte. »
E. Hollnagel

Introduction

L'intérêt pour la pleine conscience n'a cessé de croître depuis que Kabat-Zinn (1991), s'inspirant d'une tradition bouddhiste vieille de deux mille ans, a mis sur pied, vers la fin des années 1970, le programme Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), à la clinique de réduction du stress de l'Université du Massachusetts. Selon l'estimation du *National Center for Complementary and Integrative Health* (Grégoire, Lachance et Richer, 2016), 8 % de la population adulte médite aux États-Unis (18 millions), et ce, nombre ne cesse de grandir depuis les années 2000 (Clark, Black, Strussman, Barnes, et Nahim, 2015), d'où l'importance de mieux comprendre ce phénomène et ses multiples aspects, y compris les avantages cliniques qu'il procure. L'intérêt pour cette pratique augmente constamment. En 2012 seulement, plus de 500 articles scientifiques sur la pleine conscience ont en effet été publiés (Shonin, Van Gordon et Griffith, 2013b), et une recherche sur la pleine conscience dans la base de données *Medline* fait ressortir plus de 4 022 articles sur le sujet, pour la seule année 2017.

À travers une multitude de modèles théoriques de pleine conscience, la définition la plus souvent citée est de loin celle de Kabat-Zinn (1994) : « Porter son attention d'une manière particulière, délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur ». La conscience repose sur une variété de stimuli, y compris la respiration, les sensations corporelles, les perceptions (son, lumière, etc.) aussi bien que les cognitions

et les émotions (Kabat-Zinn, 1991). Elle implique une acceptation attentive et axée sur le présent de tous les stimuli physiques, émotionnels et mentaux qui entrent en conscience (Segal, Williams et Teasdale, 2002; Shapiro, *et al.*, 1998).

Les programmes d'apprentissage de pleine conscience se déroulent généralement en groupe où l'on enseigne les compétences « conscientielles » dans une gamme de méditations formelles et informelles d'attention et autres compétences complémentaires propre aux caractéristiques de chacun des programmes. Parmi les interventions basées sur la pleine conscience, les plus étudiées sont MBSR, MBCT. Le MBSR (Kabat-Zinn, 1991) est un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience qui se déroule sous forme de cours de 8 à 10 semaines pour des groupes de 15 à 30 participants qui se rencontrent chaque semaine pour une période de 2 à 2,5 heures. Plusieurs compétences de méditation formelle de pleine conscience sont enseignées par exemple le scan corporel, des méditations assises, et des doux mouvements et d'étirement du Hatha-yoga. Le but, de ces derniers est de développer, dans un premier temps, la conscience des sensations corporelles et plus tard des pensées et des émotions. Les participants reçoivent également l'instruction de pratiquer, des séances individuelles de méditation entre les rencontres de groupe, au moins 45 minutes par jour, six jours par semaine et ce, en étant guidés ou pas par des enregistrements audios. Ils sont invités, de plus, à exercer la pleine conscience de façon informelle soit pendant les activités ordinaires de la vie de tous les jours, comme en marchant, en se tenant debout, en se lavant les mains. Ce programme a été développé pour les populations avec un large éventail de douleurs chroniques et de troubles liés au stress

(Baer, 2003). Le MBCT (Segal, *et al.*, 2002) est un programme qui utilise la méditation de pleine conscience dans la prévention de la rechute dépressive. Le programme se déroule sous forme de cours, en grande partie basé sur le programme MBSR de Kabat-Zinn (1991) et s'échelonne sur huit semaines. Leur postulat de base suggère que les personnes qui ont vécu des épisodes dépressifs majeurs sont vulnérables aux récurrences chaque fois que des états dysphoriques légers sont rencontrés. Les personnes apprennent à observer leurs pensées et leurs sentiments sans porter de jugement en les considérant comme des événements mentaux qui vont et viennent, plutôt que comme des reflets de la réalité afin de s'en dissocier ce qui a pour effet d'empêcher l'escalade des ruminations négatives, (Teasdale *et al.*, 2000; Baer, 2003).

Aujourd'hui, le champ des interventions basées sur la pleine conscience, *Mindfulness-Based Interventions* (MBI), est en totale expansion (Collen, 2011). Au cours des années, le programme MBSR, à savoir l'entraînement à la gestion du stress fondée sur la pleine conscience, a subi plusieurs modifications afin de s'appliquer à diverses populations et problématiques et la pleine conscience se pratique aussi selon une variété d'approches (Baer, 2003; Berghmans, 2010; Bishop *et al.*, 2004; Brown, 2003; Cox et Hayes, 1999; Deyo, Wilson, Ong, et Koopman, 2009; Linehan, 1993; Segal, *et al.*, 2002). À cela s'ajoute d'autres approches de méditations bouddhistes de pleine conscience, plus anciennes, telles que le *Vipassana* (Gunaratana, 1993) et *Zen* (Kapleau, 2000), et qui comprennent une large gamme des pratiques de méditation et d'interventions

psychologiques liées par le concept de la pleine conscience dans un contexte laïc ou non (Chiesa et Serretti, 2010; Ivanovski et Malhi, 2007).

En ce qui a trait à l'efficacité de cette pratique, bien que des études antérieures sur les interventions basées sur la pleine conscience aient été fréquemment critiquées pour leur manque de rigueur scientifique en comparaison avec les conditions d'un groupe contrôle (Chiesa et Serretti, 2010, 2017), un nombre croissant d'essais contrôlés randomisés (ECR) ont démontré leur efficacité pour améliorer la santé physique ou psychologique, notamment l'anxiété (Green et Bieling, 2012; Hofmann, Sawyer, Witt et Oh, 2010), le risque de rechute pour la dépression (Kuyken *et al.*, 2008; Teasdale *et al.*, 2000), les symptômes dépressifs actuels (Strauss, Cavanagh, Oliver et Pettman, 2014), le stress (Chiesa et Serretti, 2009), la douleur chronique (Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz et Kesper, 2007) et la qualité de vie (Godfrin et van Heeringen, 2010; Kuyken *et al.*, 2008), pour ne nommer que ceux-là. Pour leur part, Grossman, Niemann, Schmidt, et Walach (2017) ont réalisé une méta-analyse d'une vingtaine d'études répondant à des critères d'inclusion spécifiques. Les résultats obtenus suggèrent, en outre, que le MBSR peut aider un large éventail de personnes à faire face à leurs problèmes cliniques et non cliniques, ce qui est un résultat fort prometteur et conduisant à pousser plus loin les connaissances sur le sujet. En 2018, Goldberg et ses collaborateurs ont aussi procédé à une méta-analyse en mesurant principalement la taille de l'effet pré-post de 142 essais cliniques randomisés (N = 12 005 participants) concernant les portées prometteuses démontrées de l'efficacité des interventions sur la pleine conscience associée à divers

symptômes psychiatriques. Les critères d'éligibilité incluaient des patients adultes présentant un diagnostic psychiatrique ou des symptômes élevés d'un trouble donné sur un inventaire de dépression (p. ex., de Beck - II; Asl et Barahmand, 2014), ou recevant un traitement dans un établissement pour un trouble spécifique (p. ex., : un traitement pour toxicomanes). Les niveaux de stress élevés seuls n'étaient pas considérés comme reflétant un état clinique. Globalement, les thérapies utilisant la pleine conscience n'étaient pas, en moyenne, différentes des thérapies fondées sur des preuves, telles que la thérapie cognitivo-comportementale et les antidépresseurs. Plus spécifiquement, elles étaient supérieures à l'absence de traitement, au traitement minimal (après traitement), aux contrôles actifs non spécifiques (groupes placebo psychologiques) et aux contrôles actifs spécifiques (autres traitements psychologiques). Les résultats les plus cohérents de cette dernière étude, à l'appui de l'efficacité de la pleine conscience, ont été montrés sur des sous-groupes pour la dépression, les états douloureux, le tabagisme et les troubles de dépendance ont été trouvés sur des sous-groupes. Par contre, les auteurs font remarquer que ces résultats divergent de ceux de Goyal *et al.* (2014), qui n'ont signalé aucune différence entre les conditions de la pleine conscience et les conditions de contrôle actif (autres traitements psychologiques). Goldberg et ses collaborateurs expliquent que cet écart est peut-être dû, en partie, à une puissance statistique accrue de leur propre étude comparativement à celle de Goyal *et al.*, permettant de détecter les différences, ainsi qu'au plus grand nombre d'essais cliniques. Par ailleurs, ces auteurs suggèrent que, dans des recherches futures, il conviendrait de tenir compte aussi de l'impact de la durée de la pratique chez le méditant.

En effet, les recherches qui ont été faites sur les questions de l'efficacité de la pleine conscience, l'ont été en grande partie auprès d'une population clinique, ou en apprentissage de cette pratique, ou en fonction d'un programme particulier; MBSR, MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) de Segal, *et al.*, 2002; ACT (Acceptance and Commitment Therapy) de Hayes, Strosahl et Wilson, 1999. C'est probablement lié à la popularité de ces programmes d'apprentissage de pleine conscience. Ainsi, peu de recherches semblent s'attarder à comprendre la pleine conscience selon un fonctionnement optimal, c'est-à-dire en s'intéressant aux individus ayant une pratique de pleine conscience de façon assidue, dans une durée long terme et en fonction de la population générale. À ce titre, quelques rares études ont démontré que les personnes qui pratiquent la pleine conscience plus assidûment depuis un certain nombre d'années réalisaient davantage de bénéfices que les personnes nouvellement initiées à cette pratique, et elles seraient notamment plus heureuses et sereines que la population générale (Ivanowski et Malhi, 2007; Shapiro *et al.*, 1998; Shapiro, *et al.*, 2008). En revanche, selon la tendance actuelle de la recherche, il est encore difficile d'établir empiriquement les mécanismes sous-jacents par lesquels la pleine conscience pourrait améliorer par exemple le bien-être mental et émotionnel. Ces mécanismes sont encore mal connus (Coffey *et al.*, 2010), peu documentés empiriquement et aucune définition opérationnelle commune de la pleine conscience ne semble exister jusqu'à présent (Malpass *et al.*, 2012).

Du point de vue théorique, la pleine conscience représente, en fait, une construction complexe, qui serait composée de deux dimensions principales; « la conscience et

l'acceptation du moment présent » (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra et Farrow, 2008). La prise de conscience du moment présent serait réalisée par l'auto-régulation de l'attention soit « observer et suivre l'évolution du champ des pensées, des sentiments et des sensations d'un moment à l'autre » (Bishop *et al.*, 2004, p. 232). L'acceptation s'opèrerait par l'orientation vers l'expérience soit « l'ouverture au moment présent par une attitude non critique vis-à-vis des événements internes et externes » (Bishop *et al.*, 2004). En fait, une conceptualisation influente de la pleine conscience stipule que l'attention au moment présent se fait de manière ouverte, curieuse, sans jugement et ni réactivité (Kabat-Zinn, 1991). Cette ouverture et cette réceptivité à l'expérience favoriserait un processus qui peut conduire à un niveau plus élevé de complexité cognitive (Ruocco et Direkoglu, 2013).

Quoi qu'il en soit, il est encore difficile d'établir empiriquement si les résultats cliniques obtenus par la pratique de la PC sont dus à des effets de la pratique méditative en fonction de ces deux dimensions principales soit « la conscience du moment et l'acceptation du moment présent (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra et Farrow, 2008) ou à d'autres dimensions encore méconnues empiriquement ».

Ainsi, une recherche consacrée à l'exploration et à la compréhension du phénomène de méditation de pleine conscience du point de vue des méditants eux-mêmes, dans un contexte de pratique à long terme pour les bénéfices qu'elles procurent et auprès d'une population non clinique pourrait renseigner sur les mécanismes sous-jacents en jeu.

Comme déjà mentionné, les études disponibles sur la pleine conscience s'appuient en grande partie sur des méthodes de collecte de données quantitatives, et ce, en dépit du caractère expérientiel et idiosyncratique de la pratique méditative (Grégoire *et al.*, 2016). À ce titre, il y a plus d'une décennie, Varela et Shear (1999) ont attiré l'attention sur la nécessité de saisir adéquatement la subtilité de la pleine conscience, en proposant d'explorer plus en profondeur l'expérience subjective de méditation, notamment par des rapports auto-reportés (*self-report*). Cela aiderait à documenter « empiriquement » les composantes de l'expérience méditative dans le but de fournir de l'information supplémentaire afin de parvenir éventuellement à une définition ou une compréhension opérationnelle commune de la pleine conscience. Ce nouvel éclairage permettrait d'en améliorer son enseignement et son intégration au quotidien, et par ce fait même optimiser davantage les recherches sur ses bienfaits.

Ainsi, les chercheurs de ce mémoire doctoral, s'intéressent à la façon dont les participants font l'expérience des interventions fondées sur la pleine conscience (Malpass *et al.*, 2012). Pour ce faire, des recherches pouvant expliquer les mécanismes sous-jacents existants dans l'expérience de la PC ont été retenues, particulièrement celles offrant un possible rapprochement avec des modèles théoriques existants afin d'en dégager une cohérence d'analyse.

À ce titre, Kerr, Josyula et Littenberg (2011) ont analysé le journal de méditation de huit femmes en bonne santé, qui ont participé à une cohorte d'un plus grand essai clinique

conçu pour examiner l'effet de la MBSR sur la dynamique du cerveau liée à la transformation de l'attention. Durant leur apprentissage, les participantes étaient invitées à rédiger un journal (1 à 3 phrases) immédiatement après leur pratique méditative quotidienne, décrivant dans une libre expression de leur vécu l'aspect de l'expérience qui leur semblait le plus important à cet instant. L'étude a permis de constater chez les participantes, au cours de ces huit semaines, une augmentation de l'auto-observation de ce qui survient à l'instant présent. En effet, au lieu de réagir à leur expérience par des pensées, des émotions, etc., la plupart des participantes parvenaient plutôt en cours de programme à développer une attitude d'auto-observation. Ce résultat semble rejoindre le concept de Shapiro, Carlson, Astin et Freedman (2006), tel que souligné par Kerr *et al.* (2011), lié à la métacognition et nommé « reperceiving », qui se définit comme la capacité à se dissocier de son expérience sans réactivité ou jugement. En effet, plutôt que d'être submergées par le drame de leur histoire personnelle, les personnes deviennent par l'auto-observation capables de prendre un certain recul, pour rester en quelque sorte à l'arrière-plan de leur expérience. Alors, témoins de leurs pensées et sensations, présentes sans être envahies par elles, leur attitude permettrait la transformation ou le changement de perspective, toujours selon Shapiro *et al.* (2006). Le « reperceiving » semble être un mécanisme essentiel, pouvant être favorisé par l'auto-observation et qui sous-tend les effets de l'attention sur l'objet observé. Le « reperceiving » a été caractérisé selon l'étude de Kerr *et al.* (2011) par cinq schémas d'expérience intérieure : 1. le non-jugement; 2. la non-identification; 3. la non-réaction; 4. l'intimité; et 5. la métaconscience. Shapiro et ses collaborateurs (2006) mentionnent d'ailleurs que le concept de « reperceiving » rejoint

celui de Hayes, *et al.* (1999), nommé « défusion cognitive », dans lequel l'accent est mis sur la conscience elle-même plutôt que sur son contenu. D'après eux, le « *reperceiving* » ne doit pas être confondu avec une tentative de se détacher de son expérience ou de s'en dissocier. À l'inverse, il favorise plutôt « une profonde pénétration non conceptuelle de son expérience, de la nature de l'esprit et du monde » (Kabat-Zinn, 2003). Les principales limites de l'étude de Kerr *et al.* (2011) semblent être la nature restrictive de la collecte de données par le journal de bord, qui ne permet pas de capter une représentation assez complète de l'expérience méditative, et la généralisation des résultats en raison d'un échantillon uniquement féminin et en cours d'apprentissage de cette pratique.

Dans cette poursuite d'une meilleure compréhension d'une structure potentielle des mécanismes sous-jacents de l'expérience de la PC, un instrument de mesure largement utilisé pour l'évaluation de la PC est le « Five Facet Mindfulness Questionnaire » (FFMQ) développé par Baer, Smit et Allen (2006). Ceux-ci ont examiné auprès de deux échantillons (N = 613 et N = 268) d'étudiants en psychologie de premier cycle, l'expérience de la PC à l'aide de cinq questionnaires (MAAS, FMI, KIMS, CAMS, MQ)¹. Un des objectifs de ce projet était d'utiliser ces instruments pour étudier les facettes de la PC. Les analyses factorielles de l'ensemble des éléments des questionnaires ont suggérés qu'ils contenaient collectivement cinq facettes claires et interprétables de la pleine

¹ NOTE: MAAS = Mindful Attention Awareness Scale; FMI = Freiburg Mindfulness Inventory; KIMS = Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; CAMS = Cognitive Affective Mindfulness Scale; MQ = Mindfulness Questionnaire. * $p < .05$. ** $p < .01$.

conscience soit : 1. Observer (se rapportant à la capacité à remarquer ses expériences internes); 2. Décrire (se rapportant à la notation mentale d'être capable de décrire verbalement, les stimuli internes); 3. Agir en PC (se rapporte à la capacité d'être conscient de son propre comportement et de la situation actuelle); 4. Ne pas juger l'expérience (qui a trait à l'arrêt des évaluations de ses propres sentiments et pensées); 5. Ne pas réagir à l'expérience (qui a trait à l'acceptation du va-et-vient continu des expériences et des pensées). Ces résultats suggèrent que la conceptualisation de la pleine conscience en tant que construction à multiples facettes est utile pour comprendre ses composants et ses relations avec d'autres variables, concluent les auteurs (Baer *et al.* (2006). À ce titre, Tran et Glück (2013) ont procédé à une validation factorielle d'une forme abrégée du questionnaire du FFMQ (Baer *et al.*, 2006) en 20 items, validée dans deux échantillons indépendants. Une modélisation par équation structurelle exploratoire (ESEM : exploratory structural equation modeling) a été utilisée pour étudier les propriétés psychométriques et structurelles du questionnaire sur N = 640 personnes de la communauté autrichienne et N = 333 étudiants autrichiens pour la validation croisée. Le but était de clarifier la validité factorielle, l'ajustement d'items et la structure hiérarchique des cinq facettes de la pleine conscience, de ce questionnaire, auprès de la population en générale. Bien que leurs résultats soient préliminaires et attendent une réplique indépendante, leur analyse a donc permis principalement de mettre au point une structure alternative à deux facteurs d'ordre supérieur en délimitant les aspects attentionnels et expérientiels de la pleine conscience. Cette structure d'ordre supérieure des cinq facettes du questionnaire (FFMQ) permet d'apporter un appui théorique et empirique intéressant

à conceptualisations prépondérante à deux niveaux de la pleine conscience et notamment aux deux dimensions de Bishop *et al.* (2004) soit : « l'auto-régulation de l'attention » et « l'orientation vers l'expérience ».

Pour spécifier davantage, le modèle théorique de Bishop *et al.*, (2004), bien que « l'autorégulation de l'attention » soit supposément présente chez chaque personne (Brown et Ryan, 2003), elle semble rarement pratiquée dans la vie de tous les jours (Germer, 2005). La plupart du temps une personne effectue ses tâches, par habitude, sans véritablement y porter attention. Elle le fait de façon quasi automatique, sans réellement prendre conscience de ses émotions ou des éléments que composent une situation dans laquelle elle se trouve. Comme le fait mentionner Brown et Ryan (2003), au quotidien, une personne n'est en mesure de porter son attention sur un stimulus que brièvement avant que d'autres pensées, émotions ou distractions ne viennent détourner l'attention du focus de départ. L'autorégulation attentionnelle, dans l'expérience méditative, impliquerait donc cette flexibilité attentionnelle, soit la capacité de désengager le focus attentionnel capté par une distraction potentielle, en n'en prenant conscience, et ensuite de le réengager sur le point de focalisation déterminé par l'exercice de méditation (Bishop *et al.* (2004), Philippot 2010). Ainsi la personne est davantage en mesure de recentrer son attention sur le stimulus présent dans son expérience. Cela conduit à un sentiment d'être très attentif à ce qui se passe dans l'ici et maintenant. Il est souvent décrit comme un sentiment d'être pleinement présent et vivant dans l'instant (Bishop *et al.*, 2004). D'autre part, « l'orientation vers l'expérience », cette deuxième dimension, implique une attitude

d'ouverture et de curiosité. Il s'agit de prendre note mentalement de chaque pensée, sensation, émotion qui se présentent à l'esprit, dans une attitude d'acceptation de la réalité du moment telle qu'elle est et quoi qu'il arrive, et ce, sans chercher d'état particulier. Normalement, ce qui est perçu (p. ex., un geste, une pensée, une émotion) est presque instantanément et de façon très élémentaire évalué comme bon ou mauvais (Brown et Ryan, 2003) cité dans (Grégoire, Baron, C. et Baron, L., 2012). La perception qu'a un individu de ce qu'il perçoit est constamment filtrée par ses expériences passées (concepts, étiquettes, stéréotypes, idées, jugements, et émotions) ou assimilés à ses schémas cognitifs déjà existants (Grégoire *et al.* (2012). Tout ceci vient à influencer sa perception de la réalité. Ainsi, « l'orientation vers l'expérience » dans l'expérience méditative consisterait à prendre conscience de la capture automatique des ressources attentionnelles par les différentes pensées, émotions ou sensations corporelles surgissant à l'esprit, et à moduler l'attention sélective de manière à observer, avec curiosité et sans volonté de les modifier ou de les éviter, les différents aspects de l'expérience qui se déploient. En résumé, cette dimension peut être considérée comme une forme d'acceptation active de son l'expérience du moment présent, quelle qu'elle soit (Roemer et Orsillo, (2002); Bishop *et al.*, (2004); Philippot 2010).

Ce modèle de Bishop *et al.* (2004) de l'expérience subjective du méditant est d'autant plus intéressante qu'elle implique à la fois le processus attentionnel (c.-à-d. concentration, fonction exécutive) et une attitude de pratique (c.-à-d. empathie, non-jugement, acceptation), puisque ces deux éléments rejoignent certains résultats de

recherche sur les bénéfices associés à cette pratique de l'attention (Corcoran, Farb, Anderson et Segal, 2010; Farb *et al.*, 2010; Grossman *et al.*, 2017; Siegel, 2007b); et de la réactivité réduite (Goldin et Gross, 2010; Ortner, Kiner et Zelazo, 2007; Cahn et Polich 2009; Siegel, 2007a, 2007b). Néanmoins, l'étude de ces deux dimensions que sont l'attention et l'attitude de pratique demeure encore complexe selon Ruocco et Direkoglu (2013), car elles ne semblent pas faire appel aux mêmes processus cognitifs. La compréhension des mécanismes sous-jacents de cette pratique demeure encore limitée. Leyland, Rowse et Emerson. (2018) ont effectué, par ailleurs, une méta-analyse sur 27 études sur la pleine conscience. Dans l'ensemble, les résultats indiquent que, sous la forme d'une induction, a) la pleine conscience peut avoir des effets immédiats sur les mécanismes d'attention, b) en effectuant un changement dans l'attention, la régulation des émotions de l'affect négatif peut être améliorée et c) la performance de la fonction exécutive plus rapidement restaurée. Les auteurs ont alors conclu que d'autres études s'avèrent nécessaires en raison des limites méthodologiques, notamment la qualité des outils d'évaluation et des plans d'études

Ainsi, l'intérêt de la recherche qualitative dans ce domaine pourrait amener des éléments nouveaux à une compréhension plus en profondeur des mécanismes sous-jacents qui pourraient y être impliqués. Il permettrait ainsi de mieux circonscrire les différentes composantes constitutives de l'expérience subjective des méditants, et éventuellement de mieux spécifier ce qu'ils sont susceptibles de pratiquer afin de parvenir aux bénéfices déjà maintes fois documentés de cette pratique.

En ce qui concerne le contexte de pratique de pleine conscience Yeganeh (2007) a réalisé une étude qui explore la relation entre la pleine conscience et l'apprentissage expérientiel en tant que processus sensoriel/contextuel. À l'aide de diverses mesures d'auto-évaluation de « mindfulness » (p. ex., LMS (*Langer Mindfulness Scale*); MAAS (*Mindfulness Attention Awareness Scale*)) ainsi que d'autres mesures d'apprentissage (ex., ASI (*Adaptive Styles Inventory*) et LSI (*Learning Style Inventory*)), ces auteurs suggèrent, entre autres résultats importants, que l'apprentissage de la pleine conscience se ferait davantage par l'expérimentation que de façon conceptuelle. Ainsi, l'apprenant naviguerait dans une gamme d'exercices d'apprentissage expérientiels concrets tout en sachant improviser avec les exigences de son environnement. Dans cette optique, la détection directe du contexte sensoriel serait au cœur de l'apprentissage expérientiel de pleine conscience, et ce, par l'expérience concrète momentanée (ou du moment). En somme, il semble y avoir encore peu d'études concernant les facteurs contextuels pouvant influencer ou accompagner l'expérience subjective du méditant, ceci qu'il soit d'une pratique long terme ou même court terme.

Pour ce qui est de la légitimité d'utiliser le concept « de contexte » dans la compréhension de l'expérience subjective du méditant, une étude de Gill, Waltz et Suhrbier (2015) semble particulièrement intéressante. Cette étude a exploré le contexte de pratique de la pleine conscience en utilisant une méthode de recherche qualitative pour recueillir des données auprès de sept participants. Ils avaient en moyenne 31 ans

(médiane = 34; gamme = 20 - 42) de pratique quotidienne de la méditation de pleine conscience. Les orientations cliniques ou les modalités thérapeutiques identifiées comme influençant leur travail incluaient : Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT); Psychothérapie Analytique Fonctionnelle (FAP); Existentielle-Phénoménologique; Prévention des rechutes basée sur la conscience (MBRP), MBSR, MBCT; Thérapie comportementale dialectique (DBT); Thérapie comportementale; Thérapie cognitive comportementale (TCC); Humaniste; Psychodynamique et Jungienne.

Tous étaient des psychothérapeutes intégrant la pleine conscience dans leur travail de psychothérapie en tant que composante d'une pratique spirituelle plus vaste. Une partie des résultats comparait l'intégration de la pleine conscience selon un contexte de psychothérapie avec celui d'un contexte d'enseignement plus traditionnel de la méditation, soit d'inspiration bouddhiste de « non-dualité ».

Cet enseignement traditionnel comportait des notions de « brahma viharas, sampajanna et appamada* » qui offrait une définition plus élargie de la pleine conscience pour y inclure un état mental particulier, sain et capable d'un aperçu clair et pénétrant dans la nature de réalité (Cullen, 2011). Cette pratique de la PC se déroulait donc dans un contexte davantage spirituel que clinique. Le « brahma viharas », appelé les immenses, ou états sublimes comprendrait la bonté du cœur, la compassion, la joie bienveillante et équanimité. Les composantes de la pleine conscience comporteraient aussi « sampajanna » (compréhension claire) et « appamada » (attention).

La compréhension claire inclurait à la fois la capacité à percevoir des phénomènes sans le nuage déformant des états mentaux (tels que les humeurs et les émotions) et le métacognitif capacité à surveiller la qualité de l'attention, selon J. Dunne, (communication personnelle) cité dans Cullen, (2011).

Les résultats de cette étude qualitative exploratoire de Gill *et al.* (2015) montrent que certains participants ont remarqué une différence en ce qui concerne la fonction de la pleine conscience selon le contexte. Dans les milieux ou contextes thérapeutiques, la pleine conscience est davantage perçue comme étant au service de la promotion du bien-être et exclut largement la référence à la dimension de « l'ultime », de « la non-dualité » ou des idées d'origine de la tradition spirituelle. Pour une participante, il n'est pas clair si le spirituel et l'approche psychologiques comprenant la pleine conscience sont du même niveau et poursuivent les mêmes buts, ou s'ils se chevauchent. À la lumière de cette recherche, la signification associée aux expériences des méditants devient donc indissociable de leurs contextes de pratique. Cette étude montre toute l'importance de bien décortiquer les divers contextes de pratique pour mieux circonscrire la pleine conscience dans sa globalité. Elle aiderait à mieux adapter celle-ci en fonction des besoins des individus qui la pratique que ce soit dans la prévention de la rechute dépressive, la promotion du bien-être, en psychothérapie ou plus largement, c'est-à-dire dans l'approfondissement de la dimension ultime de l'être, ou autres référents de la tradition d'inspiration plus spirituelle ou même existentielle.

Concernant l'efficacité des pratiques de PC reliée au contexte, il convient de mentionner que l'état des connaissances entourant la prise en compte d'éléments contextuels est plutôt rare ou semble peu concluante jusqu'à ce jour. En fait, peu d'études semblent avoir examinées la relation entre le ou les contexte(s) de pratique de la PC et les résultats sur son efficacité. Pourtant, comme le mentionne Irving, Dobkin et Park (2009), il convient de noter que la pratique, en tant que telle, de la pleine conscience n'est qu'un élément des programmes enseignés, qui inclut généralement du matériel didactique important, accompagnant la pratique à domicile. De la même façon, aucune étude examinée concernant l'implantation de programme basée sur la pleine conscience ne semble avoir traité expérimentalement et explicitement le problème du « contexte » afin de contrôler des facteurs comme par exemple : le temps que les participants consacrent à la pratique à domicile; le soutien de groupe; la méditation informelle vs formelle PC; la formation des enseignants; la psychoéducation en classe; les discussions entre enseignants et praticiens, etc. En tant que contexte de pratique, les MBI considèrent pourtant ces éléments comme essentielles pour augmenter les effets thérapeutiques des enseignements par exemple dans les programmes MBSR (Kabat-Zinn, 1996) et MBCT (Segal *et al.*, 2013). Toutefois la recherche, à ce jour, semble avoir été négligée en ce domaine ou les quelques études trouvées semblent peu concluantes dans la généralisation des résultats. À titre d'exemple, Lloyd et Lloyd (2018) ont procédé à une revue de littérature, à l'aide de cinq bases de données, en sélectionnant quatorze recherches empiriques publiées dans le but d'étudier la pratique à domicile. Les études choisies répondaient à cinq critères d'inclusion soit : 1. essais contrôlés; 2. participants âgés de 18 ans et plus; 3. évaluations

du MBSR ou du MBCT; 4. mesures de résultats quantitatives et normalisées; et 5. surveillance de la pratique à domicile à l'aide d'une mesure autodéclarée. Le premier point, ressortant de cette méta-analyse, mentionné par les auteurs, est qu'il y avait une hétérogénéité dans les conseils et les ressources fournis aux participants et dans les approches utilisées pour la pratique à domicile, ce qui indique que les études de recherche et les enseignants ne respectaient pas unanimement les protocoles publiés des programmes. Aucune recherche utilisant des méthodologies expérimentales pour explorer explicitement la relation entre la pratique à domicile et les résultats cliniques, n'a été trouvée. Enfin, seules sept études sélectionnées ont examiné la relation entre la pratique à domicile et les résultats cliniques, dont quatre ont révélé que la pratique à domicile est corrélée à des améliorations des mesures de résultats cliniques (Cash *et al.* 2015; Crane *et al.* 2014; Gross *et al.* 2011; Speca, Carlson, Goodey et Angen, 2000). Sans détailler l'ensemble de ces recherches ce qui outrepasserait le propos actuel, il semble qu'en terme de fréquence les participants pratiquant trois jours ou plus par semaine étaient presque deux fois moins susceptibles de rechuter dans la dépression que ceux pratiquant moins fréquemment (Crane *et al.*, 2014). Par contre, les résultats provenant d'autres études ne sont pas aussi clairs. La quantité de la pratique à domicile ne différait pas entre ceux qui avaient rechuté dans la dépression ($n = 9$) et ceux qui n'avaient pas rechuté ($n = 17$) (mesurés tous les deux par le DICS (First, Gibbon, Spitzer et Williams, 1996; Bondolfi *et al.*, 2010). Perich, Manicavasagar, Mitchell et Bal, (2013) n'ont trouvé, de plus, aucune association entre le nombre de jours de pratique et les mesures de résultats après le

traitement ou après 12 mois de suivi sur des scores d'anxiété (STAI; Spielberger, Gorsuch et Lushene, 1970).

Il semble donc difficile de tirer des conclusions fiables concernant la relation entre la quantité de pratique à domicile et les résultats cliniques et il paraît en être de même pour la plupart des études sur les éléments contextuels. Un autre exemple est celui de l'importance de la formation des enseignants, qui doivent incarner eux-mêmes les qualités de la pleine conscience, selon les indications du programme MBSR (Kabat-Zinn, 1996) ou MBCT (Segal *et al.*, 2013). Pour devenir instructeur de ces programmes une formation intensive sur plusieurs années est requise, en plus de l'engagement à maintenir une pratique personnelle (Irving *et al.*, 2009). Néanmoins, encore à ce jour aucune des études traitant explicitement de la formation ou de l'expérience des instructeurs qui pourrait influencer sur l'efficacité des interventions de pleine conscience ne semble ressortir des revues scientifiques (Dobkin et Hutchinson, 2013). Cette même difficulté semblent ressortir lorsqu'il s'agit de documenter d'autres éléments contextuels sur la pratique de la pleine conscience et son efficacité. Notamment sur l'importance du groupe de pairs ou de support sur l'efficacité de la pratique de la PC. Quelques études isolées peuvent amener plus loin la réflexion. Celle de Carlson *et al.* (2015) offre quelques points intéressants à ce sujet. Les chercheurs ont comparé les effets de l'intervention MBCR (mindfulness-based cancer recovery ou rétablissement du cancer basé sur la conscience) et SET (supportive-expressive group therapy ou thérapie de groupe expressive de soutien) sur la longueur des gènes télomères (TL), et ce, avec une condition de contrôle d'intervention

minimale (groupe témoin : un séminaire d'une journée sur la gestion du stress). MBCR s'est concentré sur la formation à la méditation de pleine conscience et au Hatha yoga, tandis que SET s'est concentré sur l'expression émotionnelle et le soutien du groupe sans apprentissage de pleine conscience. Quatre-vingt-huit survivantes du cancer du sein en détresse ayant reçu un diagnostic de stade I à III ont participé à l'étude. En utilisant des analyses de covariance sur un échantillon par protocole, aucune différence significative n'a été constatée entre les groupes d'intervention MBCR et SET en ce qui concerne le rapport gène télomère. Le critère de jugement principal était le ratio relatif de télomère/gène à copie unique, évalué avant et après chaque intervention. Le TL dans les groupes d'intervention a été maintenu alors qu'il diminuait pour les participants du groupe témoin. Cette étude, quoique isolée et circonscrite à une mesure physiologique qu'est la longueur des télomères sur un indice d'amélioration santé, illustre toute l'importance de bien documenter les effets du contexte, dans l'apprentissage de la PC. Dans cette étude (Carlson *et al.*) l'effet du soutien psychosocial, indépendamment du type d'intervention avec ou sans méditation pleine conscience, semble avoir été significativement déterminant mais peut-être que d'autres éléments de contextes ont aussi influencé les résultats? Ceux-ci appuient ainsi toute l'importance d'explorer et de documenter davantage ces éléments contextuels, ce que tentera de faire cette recherche.

En conclusion à cette introduction, depuis la dernière décennie, la communauté clinique et scientifique s'est intéressée grandement à la pleine conscience car elle s'est révélée utile pour traiter diverses pathologies. Malgré l'avancée des connaissances à ce

sujet, les mécanismes sous-jacents impliqués dans la pratique méditative tels que vécus par les méditants eux-mêmes sont encore mal connus (Coffey *et al.*, 2010) et, d'ailleurs aucun consensus sur sa définition ou son fonctionnement ne semble exister en ce domaine jusqu'à présent. C'est précisément dans cette perspective que la présente thèse s'inscrit. Afin de mieux guider les participants qui tentent d'intégrer la pleine conscience dans leur vie et peut-être même d'optimiser l'efficacité, cette étude vise à comprendre, de façon exploratoire, comment la pleine conscience est vécue après 15 ans de pratique. Le but est d'obtenir une documentation qualitative plus élargie et approfondie des divers facteurs pouvant influencer la pratique de pleine conscience.

Afin d'étudier ce phénomène dans un contexte global, cette recherche qualitative par cas multiples, se fera dans un contexte de pratiques de méditation de groupe et de méditation en individuel. Elle sera effectuée selon un fonctionnement optimal, c'est-à-dire auprès d'une population générale, et qui pratique la pleine conscience de façon assidue (plusieurs fois par semaine), et ce, depuis plus de 15 ans.

Cette thèse propose donc une contribution en deux volets complémentaires. Le premier article vise à identifier, de façon exploratoire, les composantes traduisant l'expérience subjective telles que vécues intérieurement (émotionnel et mental) de quatre participants ayant une pratique long terme de la pleine conscience. L'objectif étant de fournir de l'information qualitative supplémentaire pouvant conduire à une meilleure compréhension des processus mentaux et émotionnels tels que vécus par ces méditants en

relation « l'autorégulation de l'attention » et « l'orientation vers l'expérience » Bishop *et al.* (2004), soit deux composantes distinctes et reconnues relativement à la pleine conscience et d'identifier d'autres composantes, le cas échéant. Ce choix méthodologique est d'autant plus justifié par l'étude de Tran et Glück (2013) qui ont empiriquement documenté les deux dimensions de Bishop *et al.*, comme étant deux facteurs d'ordre supérieur de la pleine conscience, c'est-à-dire pouvant regrouper et classer plusieurs facettes de cette expérience, tirés du questionnaire abrégé du FFMQ « Five Facet Mindfulness Questionnaire » développé par Baer *et al.* (2006). Ces deux dimensions offrent ainsi une base conceptuelle et d'analyse solide.

Le deuxième article vise à documenter et décrire, de façon exploratoire, l'expérience subjective des méditants, mais cette fois sous l'angle des facteurs contextuels. Peu d'études font ressortir les facteurs contextuels comme pouvant influencer potentiellement la pratique méditative. Ainsi, il est encore difficile de savoir si les effets positifs de la pleine conscience sont principalement dus à l'expérience méditative telle que vécue intérieurement (sujet du premier article) ou impliqueraient aussi d'autres caractéristiques contextuelles, environnementales ou personnelles entourant ce type d'expérience.

Cette étude qualitative offre la possibilité d'explorer et de documenter ces deux volets de l'expérience subjective du méditant afin d'apporter un éclairage nouveau sur ces aspects pour des recherches futures.

Les articles sont susceptibles d'interpeler les scientifiques qui s'intéressent au développement des interventions portant sur la pleine conscience à partir de données probantes. Plus spécifiquement, à ceux qui souhaitent mieux comprendre les mécanismes potentiellement actifs par lesquels les méditants obtiennent des effets bénéfiques long termes que ce soit dans leur expérience telle que vécue intérieurement ou suivant leurs divers contextes de pratique. Elle offre aussi la possibilité de compléter certaines variables de contrôle pour des recherches futures sur la pleine conscience en mettant en lumière les différents contextes pouvant influencer sa pratique.

Entre les deux articles, un chapitre de transition est présenté permettant de faire un retour sur le premier article et d'introduire le second.

Finalement, à la suite du deuxième article se trouve une discussion générale qui synthétise les idées des deux articles relativement à l'avancée des connaissances en ce domaine et identifiera des pistes de recherches ainsi que des applications cliniques découlant de la présente thèse.

Afin de rejoindre le plus grand nombre possible d'intervenants et de chercheurs dans le domaine de la psychologie, le premier article est actuellement soumis pour publication dans le journal « *Mindfulness* ». Il s'agit d'un journal de langue anglaise où sont publiés les derniers résultats de recherche et les meilleures pratiques en matière de pleine

conscience. Ce journal explore la nature et les fondements de la pleine conscience, ses mécanismes sous-jacents et son utilisation à travers les cultures.

Le second article pour sa part, est soumis pour publication dans le « *Journal of Clinical Psychology* ». Ce journal est un forum consacré à la recherche, à l'évaluation et à la pratique. Il comprend des études de recherche; des articles sur des problèmes professionnels contemporains, des recherches de cas individuels; de brefs rapports (y compris les mémoires en bref); des notes du terrain et des nouvelles. Outre des articles sur la psychopathologie, le psychodiagnostic et le processus psychothérapeutique, cette revue reçoit des articles sur la recherche sur l'efficacité de la psychothérapie, l'évaluation psychologique et l'appariement des traitements, les résultats cliniques, la psychologie clinique de la santé et la médecine comportementale.

Finalement, un mot sur la prédisposition de la chercheuse principale. Dans ses activités professionnelles elle est enseignante de la pleine conscience selon le programme MBCT et d'inspiration aussi de MBSR. Elle médite depuis l'âge de 17 ans, donc depuis plusieurs dizaines d'années. Son expérience a certes inspiré ses intérêts de recherche et approfondi sa motivation à pousser plus loin l'exploration de nouvelles connaissances potentielles dans ce domaine en pleine expansion. Dans la section « forces et limites » de ce mémoire, plus amples informations sont décrites concernant cette prédisposition dont il était important de présenter en début de ce mémoire afin de situer le lecteur. Une

présentation des critères de rigueur qui ont été mis en place sont détaillés dans cette même section.

Chapitre I Grasping how mindfulness meditation is experienced after more than 15
years of practice: The subjective experience – A multiple case study

Grasping how mindfulness meditation is experienced after more than 15 years of practice: The
subjective experience – A multiple case study

Grasping the mindfulness experience

Marielle Paradis, M.Ps.¹, Mélanie Couture^{1,2}, Ph.D., Hugues Cormier³, MD, FRCPC, MPH, DU-
MMN

¹Psychology Department, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, QC, Canada

²Centre for Research and Expertise in Social Gerontology (CREGÉS), CIUSSS West-Central
Montreal, Montreal, QC, Canada

³Faculty of Medicine, Université de Montréal, QC, Canada

Corresponding author:

Marielle Paradis, M.Ps.

ORCID: 0000-0003-2256-567

Co-authors:

Mélanie Couture, Ph.D.

Researcher

Centre for Research and Expertise in Social Gerontology (CREGÉS)

CIUSSS West-Central Montreal

Co-authors:

Hugues Cormier, MD FRCPC MPH DFAPA DU-MMN

Researcher

Associate professor and director, psychiatrist,

Faculty of Medicine, Université de Montréal

Grasping how mindfulness meditation is experienced after more than 15 years of practice: The subjective experience – A multiple case study

Grasping the mindfulness experience

Abstract

Most studies on mindfulness have focused on the efficacy of mindfulness-based interventions to improve physical or mental health using clinical populations without prior meditative experience. According to the current research, it is still difficult to identify the mechanisms by which attention could precisely improve mental well-being. In addition, few studies in this area focus on the general population and practicing MM for several years. This multiple case study aims to describe the various components of the subjective experience (mental and emotional) of four meditators with over 15 years of mindfulness practice in the context of group and individual meditation sessions. Objective is to deepen understanding of the mechanisms of action in MM practice to improve its practice. This research used an inductive as well as a deductive approach based on the work of Bishop et al. (2004) in relation to "Self-Regulation of Attention" and "Orientation to Experience. " Results support the existence of these two components while adding two components. The first one, understanding of one's own experience and actions to take, refers to the meditators intuitive understanding of what he or she is experiencing in life and which action should be undertaken to deal with negative experience. Another interesting aspect that emerges from the data analysis is "the emergence of positive states and the transformation of the way of being with years of practice." This research is likely to be of interest to those who are particularly interested in the potentially active mechanisms of action that contribute to the beneficial effects of the long-term practice of MM.

Grasping mindfulness experienced

Keywords: qualitative research, multiple cases study, mindfulness meditations (MM), subjective experience.

Grasping how mindfulness meditation is experienced after more than 15 years of practice: The subjective experience – A multiple case study

Introduction

Since the introduction of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program (Kabat-Zinn, 1991) in the eighties, mindfulness-based interventions are rapidly expanding (Collen, 2011), and are now being applied under different approaches (Berghmans, 2010; Baer, Smith, & Allen, 2006; Bishop et al., 2004; Brown, 2003; Cox & Hayes, 1999; Deyo, Wilson, Ong, & Koopman, 2009; Linehan, 1993; Segal, Williams, & Teasdale, 2002). According to estimations of the National Center for Complementary and Integrative Health (Grégoire, Lachance & Richer, 2016; Black et al., 2015), 8 % of the adult population of the United States meditates (18 million). Although previous studies on MM-based (Mindfulness based meditation) interventions have been frequently criticized for their lack of scientific rigour (Chiesa & Serretti, 2017, 2010), an increasing number of randomized controlled trials (RCTs) have been shown to be effective in improving physical or mental health compared to conditions in a control group (Gu, Strauss, Bond, & Cavanagh, 2016; Green & Bieling 2012; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Kuyken et al., 2008; Teasdale et al., 2000; Strauss, Cavanagh, Oliver, & Pettman, 2014; Chiesa & Serretti, 2009; Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz, & Kesper, 2007; Godfrin & Heeringen, 2010). A meta-analysis by Grossman Niemann, Schmidt and Walach (2017) comprising 20 studies suggest that MBSR can help a wide array of individuals facing clinical problems.

Nonetheless, little research has focused on understanding the phenomenon of mindfulness meditation (MM) from the point of view of meditators themselves in a context of long-term practice and a non-clinical population. In fact, studies have shown that people who have been more

Grasping mindfulness experienced

assiduous and have been using mindfulness for longer have achieved more benefits than people new to the practice, and they are happier and calmer than the general population. (Ivanowski & Malhi, 2007; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). According to the current research, it is still difficult to identify the mechanisms by which attention could precisely improve mental well-being. (Coffey, Hartman, & Fredrickson, 2010).

The value of qualitative research in this area could lead to a deeper understanding of the mechanisms of action in the practice of MM, better delineate these constitutive components, and further specify how meditators should practise to achieve or maximize the benefits of this practice. The available studies rely largely on quantitative data collection methods, despite the experiential and idiosyncratic nature of meditative practice (Grégoire et al., 2016).

Almost twenty years ago, Varela & Shear (1999) drew attention to the need to properly grasp the subtlety of the meditator's experience, proposing to explore more deeply the subjective experience of meditation, including through self-report. This would help to document "empirically" the components of the meditative experience as experienced internally, in order to provide additional information to eventually reach at a common operational understanding of MM. This type of information may be important to improve MM training and integration in everyday life. In addition, the impact of a deeper knowledge of the meditative experience could possibly make it easier to adapt this type of practice to the specific needs of certain patients or groups of patients. (Chiesa, Anselmi, & Serretti, 2014).

Mindfulness Theoretical Framework

Grasping mindfulness experienced

One of the ways to describe meditators subjective experience in mindfulness literature is the one put forth by Bishop et al. (2004). Their work expands upon two primary components Chiesa and Serretti (2010), namely "self-regulation of attention" and the "orientation to experience". The first dimension encompasses an increased and sustained recognition of thoughts, emotions and sensations that arise in one's mind. The second dimension consists in taking mental notes of each thought, sensation or emotion, while accepting the current reality as it is without looking for a particular state of mind while keeping an attitude of openness and curiosity.

The "self-regulation of attention" component implies purposeful flexibility, which is one's capacity to disengage attention from a potential distraction to re-engage it on a predetermined focus point in the context of a meditation exercise (Bishop et al., 2004; Heeren & Philippot, 2010). This approach puts the meditator in a state of increased awareness about everything happening in the present time and place (Bishop et al., 2004). The "orientation to experience" dimension is all about acknowledging the natural tendency of attentional resources to be attracted to thoughts, emotions and sensations, and adjusting selective awareness in order to look at the different aspects of the meditation experience with curiosity and openness. This phenomenon can be regarded as a form of active acceptance of the present moment, no matter what it is (Roemer & Orsillon, 2002, Bishop et al., 2004; Heeren & Philippot, 2010). Furthermore, the acceptance of painful thoughts and sensations could lead to a change in the psychological context in which these objects are now experienced, and thus to a better regulation of emotions (see Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). This definition is particularly interesting because it mobilizes both the attention process and the practice-oriented attitude (empathy, non-judgment, and acceptance), two elements that seem to be consistent with other researches on the benefits

Grasping mindfulness experienced

associated with awareness (Grossman et al., 2017; Corcoran, Farb, Anderson, & Segal, 2010; Farb et al., 2017, 2007; Siegel, 2007); and reduced responsiveness (Cahn & Polich, 2009; Goldin & Gross, 2010; Ortner, Kiner, & Zelazo, 2007; Siegel, 2007).

The scientific exploration of these two dimensions (awareness and practice-oriented attitude) remains a complex matter, according to Ruocco and Direkoglu (2013), quoted by Grégoire et al. (2016), because they don't seem to mobilize the same cognitive processes and because the understanding of their mechanisms is still fairly limited. Leyland, Rowse and Emerson (2018) conducted a meta-analysis of fifteen studies that showed that (1) mindfulness can have immediate effects on awareness mechanisms, that (2) the self-regulation of negative emotions can be improved by modulating attention, and that (3) that prior level of performance in executive functions could be restored. The authors of this meta-analysis concluded that more research on the subject was still required, partly because of the methodological limitations of the assessment tools and study design used.

Subjective Experience of MM

Few studies have explored the subjective experience of meditators in regards to MM. To explore this phenomenon, Kerr, Josyula and Littenberg (2011) analyzed the meditation journal of eight (8) healthy women who participated in a cohort of a larger clinical trial designed to examine the effect of MBSR on brain dynamics related to attention transformation. During the eight-week training, participants were invited to write a diary (1-3 sentences) immediately after their daily meditation practice, describing freely the aspect of the experience that seemed most important to them at that moment. Results showed an increase in self-observation instead of reacting to the experience with emotions or thoughts.

Grasping mindfulness experienced

This result seems to fit the concept of Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman (2006), as mentioned by Kerr et al. (2011), related to metacognition and named "reperceiving", which is defined as the ability to dissociate oneself from one's experience without reactivity or judgment. Indeed, rather than being overwhelmed by the tragedy of their personal story, people become able to take a step back, to somehow stay in the background of their experience. Then, witnesses of their thoughts and sensations, present without being invaded by them, their attitude would allow the transformation or the change of perspective, always according to Shapiro et al. (2006). "Reperceiving" seems to be an essential mechanism of MM, which can be promoted by self-observation. "Reperceiving" should not be confused with an attempt to detach oneself from one's experience or dissociate oneself from it. On the contrary, it favours "a deep, non-conceptual penetration of the experience, of the nature of the mind and the world. (Kabat-Zinn, 2003)". Still, Kerr et al. (2011) data emerged from journals that capture a limited representation of the meditative experience. In addition, generalization is impeded by the fact that the sample comprised only women that were new to MM.

Malpass et al. (2012) performed a meta-analysis on the data of 14 studies to understand how MBSR and Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) interventions are experienced by a mostly clinical population. From their synthesis, three components of the therapeutic process emerged: perceived safe certainty, safe uncertainty and grounded flexibility. Participants reach an important change in their relation toward their disease and themselves. Surprisingly, none of these three components are related to the main components of MBCT or MBSR (e.g., reduced rumination through, cultivation of de-centring). This shows that it is important to study the subjective experience to better understand the underlying mechanism of this type of approach. Even more, it

Grasping mindfulness experienced

might be relevant to explore the experience of experimented meditators who are using it in everyday life and not just as a way of minimizing the negative impact of pathologies.

In summary, it would be paramount to widen our scientific understanding of the meditator experience's components in order to get a better grasp of this phenomenon. The present exploratory qualitative research aims to document empirically the subjective experience (both physical and mental) of four (4) experimented meditators. For our analytical framework, we'll use an inductive and deductive approach based on Bishop et al. (2004)'s work on the "self-regulation of attention" and the "orientation to experience", two well-recognized and distinct components of mindfulness (Chiesa et al., 2014).

Methods

This multiple case study explores how mindfulness is experienced after 15, or more, years of practice in a non-clinical population. This type of design is used to understand the not only "how" but also the "why" of a phenomenon within a specific context (Stake, 1995; Yin, 1993, 2003). This exploratory research will offer the opportunity to study mindfulness in the broad sense, regardless of the type of practice used (MBSR, MBCT, MM, Mindfulness Based Interventions [MBI]), MM) and regardless of its place of practice. Both an inductive and deductive approach will be used. The deductive approach is based on the work of de Bishop et al. (2004) namely to explore the existence and description of "Self-Regulation of Attention" and "Orientation to Experience" in the participants' subjective experience. The inductive approach aims at a rich description of the data set in order to highlight the predominant or latent themes of the participants' meditative experience. Among the various schools of thought that have developed and analyzed the case study

Grasping mindfulness experienced

methodology, Yin (1994, 2003) proposes a vision that consists of testing and corroborating an initial proposal to explain the complex links of a contemporary phenomenon in its real-life context.

Three propositions are formulated accordingly:

1. Participants description of their subjective experience of meditation will be coherent with Bishop's "Self-Regulation of Attention".
2. Participants description of their subjective experience of meditation will be coherent with Bishop's "Orientation to Experience".
3. Bishop's two components will not cover the whole experience of participants.

Participants

Purposeful sampling was used and took into account the limitations often pointed out in the mindfulness literature, namely the fact that participants usually lack an extensive experience with meditation. More specifically, to ensure that none of our participants was still in the learning phase of this practice, intensity sampling was used Patton (2002). This sampling technique favors individuals with an above average – but not extreme - experience with a phenomenon (Yin, 2003, 1993). The basis of our inclusion criteria was as follows: 1) French-speaking individuals, 2) Living in Quebec, 3) 18 years-old or more, and 4) A minimum of 15 years of MM practice at the rate of at least three times a week in the last six months. In this research, participation in a recent retirement is an inclusion criterion and does not aim to assess meditative frequency but rather to measure their commitment to a sustained or at least persevering practice over time. The authors of this research

Grasping mindfulness experienced

believe the regular or recent participation in retreats of 1 to 3 days, depending on the particularity offered through their meditation centre, is an indication of this active commitment.

The participants were recruited in Quebec, in existing meditation groups, which makes it possible to interview them on their experience just after their session of meditation within that group. Our participants come from three different Buddhist-inspired mindfulness practice centers, all with secular settings. Each administrator signed an authorization letter regarding recruitment in their organization. An initial meeting between the researcher and the potential participants took place on site just after their group meditation in a room that could ensure the confidentiality. An invitation letter was given to all potential participants.

All procedures performed in studies involving human participants were in accordance with the ethical standards of the Université de Sherbrooke ethics committee and with the 4 Helsinki declaration and its later amendments or comparable ethical standards. We obtained informed and written consents from our four participants before we started gathering data, and we used aliases to protect their identity. This article does not contain any studies with animals performed by any of the authors.

Data Collection Methods

Our data gathering aimed at obtaining the recollection of four meditation sessions for each of our participants: two group meditation sessions one month apart through semi-structured individual interviews and two individual meditation sessions through a logbook. We chose to conduct individual interviews because we were seeking a particular interaction between the researcher and his subject to get a better understanding of our participants point of view, the way

Grasping mindfulness experienced

they experienced mindfulness meditation, and their worldview in general. This approach is particularly interesting to learn more about a given object (Baribeau & Royer, 2012). The semi-directed interviews and the structured logbooks included a general question ("With regard to the mindfulness meditation experience you just had, describe what you felt in terms of thoughts, emotions and sensations") that was intended to delve into the subjective meaning of each participant's experience. This single, wide-angle question fosters a subject's free expression while still keeping him/her on track with the objectives of this research. The first author did all of the interviews.

Data Analysis Methods

In order to identify the components of the participants' subjective experience, the data gathered from the individual interviews and the logbooks were analyzed using inductive/deductive thematic analysis (Braun & Clarke, 2006; Clarke & Braun, 2013). Coherent with a multiple case study design, analysis was first conducted separately for each participant, and then compared in order to assess similarities and differences between the subjective experiences described by the participants. The six steps of the analysis process were as follows: 1) Familiarizing with the data; 2) Generating the initial codes; 3) Searching for themes; 4) Mapping themes to facilitate understanding; 5) Defining and naming themes; 6) Producing the report to meet the research's objective and present convincing excerpts in the result section. This report usually makes it possible to complete the intra-case and inter-case analysis that is to compare the data obtained for each participant with those obtained from all the participants in order to identify the similarities and differences between the subjective experiences. The initial coding grid was created inductively from codes emerging from the qualitative data. To take into account the first two propositions,

Grasping mindfulness experienced

codes pertaining to Bishop et al. (2004) two main components ("self-regulation of attention" and "orientation to experience") were classified under those themes only if they were suitable. Other themes were created for codes that did not fit with the definitions of these two concepts.

It should be noted, however, that the triangulated logbook data (completed by the participants immediately after their individual meditations) and research interviews (which occurred as a result of their group meditations) report the same aspects of the participants' subjective experience. The amount of data from search interviews averaging 60 minutes, on the other hand, is much larger and more complete than the number of logbooks entry that averaged 167 words.

To ensure the validity of the data analysis, the first two authors met to analyze the first interview and start the list of codes. Subsequently, the first author's analysis of the subsequent interviews was validated by the second author specialized in qualitative research. This is to ensure the coherence between the transcripts and codes and themes identified by the first author. In addition, during the second interview, participants had the opportunity to further specify their meditation experience and the researcher's understanding of it. The report was validated by the third author in terms of differences and similarities between cases.

Results

First a portrait of the participants is presented followed by results related to their subjective experiences of mindfulness meditation (MM) in light of the two dimensions of Bishop and additional findings. Three main themes emerged from the data: 1- Bishop's self-regulation of attention, 2- Bishop's orientation to experience, and 3 - understanding of experience and actions to take. (see Table 1). They will be detailed in the themes' section.

Grasping mindfulness experienced

Presentation of Participants

The four participants all have university-level academic training and have been practicing mindfulness on a regular basis for more than 15 years, more than 4 times per week including at least one meditative retreat within the last three months. Table 2 summarizes their main socio-demographic characteristics, the type of mindfulness training they received, and the number of years of meditation experience. In order to draw a portrait of the participants here is a brief presentation of their meditation journey.

P1's Meditation Journey

P1 is a woman in her fifties, rather reserved with a friendly side. She practices MM using a secular Buddhist approach at a center she has been attending for more than 16 years. She occasionally leads MM meditation sessions. At the beginning of the sessions, she shares her experience with severe anxiety, which she has gradually learned to tame through meditative practice. She has also found support from other meditators in her practice group. Internalizing the lessons was not easy, but having persevered, she now derives great satisfaction from them.

P2's Meditation Journey

P2 is a pleasant, friendly woman in her seventies. She was taught MM using a secular Buddhist approach at a center she has been attending for more than 22 years. She is a Mindfulness Meditation teacher, though she began as a simple participant (but did not specify how long she spent as a participant). A few years ago, she completed her training by attending MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) seminars with a more scientific approach, which also led

Grasping mindfulness experienced

her to teach mindfulness in medical settings. It has become a lifestyle for her, both in the way she lives her life and in her relationships with others.

P3's Meditation Journey

P3 is a woman in her forties. She is friendly and engaging from the beginning of the meeting. She has been practicing MM for over 15 years by attending a practice group. She has also completed training in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) and ACT (Acceptance and Commitment Therapy), which allows her to teach in hospitals to a clinical population as part of her job as a health professional.

P4's Meditation Journey

P4 is a man in his seventies. He is open, cooperative, and determined in his interview. He has been practicing MM for more than 21 years. He has no special training in MM and does not teach MM as such, but can help facilitate or organize meditation sessions where he practices regularly. Since childhood, he has faced health problems that leave him irritable and whose consequences he has had to deal with throughout his life. He is the only participant who did not keep a logbook; he was unable to do so for physical health reasons, and the second research interview with him was cut short to 20 minutes for the same reason.

Main Themes

As mentioned above, three main themes emerge from the data analysis. Each theme is subdivided into 3 or 4 sub-themes to distinguish the nuances between participants. After the

Grasping mindfulness experienced

description of each sub-theme, quotes were selected to illustrate them using examples. Each quote begins by citing the participant who gave the quote: 1, 2, 3 or 4.

Table 1

List of themes and sub-themes that emerged from interviews and journals data

Themes	Sub-themes (Participants 1, 2, 3 or 4)
Self-regulation of attention	Breathing and body awareness (1, 2, 3, 4)
	Environmental and sound awareness (1, 2, 3, 4)
	Awareness of the course of thoughts and emotions (2, 3, 4)
	Flexibility of attention (1, 2, 3, 4)
Orientation to experience	Open attitude, recognizing the experience of the present, and managing difficult emotions (1, 2, 3)
	Letting go of expectations, which is a process (1, 3)
	Emergence of positive states and transformation in one's way of being, with years of practice (1, 2, 3, 4)
Understanding the experience and actions to be taken	Acceptance of the unknown and allowing understanding to emerge by itself (1, 2, 3)
	Perspective on the experience (1, 2, 3)
	Redirecting one's actions (1, 2, 3)

1. Theme 1 – Self-regulation of attention

All participants describe this ability to "self-regulate attention" to the present while practicing mindfulness; which corroborates and allows to document the proposal 1. Through their meditative practice, they have developed an ability to disengage and reengage their attention to the focus of

Grasping mindfulness experienced

their choice, be it breathing, surrounding sounds, body sensations or even their thoughts or emotions (Bishop et al. 2004).

This theme is divided into 4 sub-themes:

A. Breathing and body awareness (1, 2, 3, 4)

To all participants, this flexibility of attention involves increased and sustained recognition of the sensation of breathing during meditation, in order to anchor oneself in the present, resulting in a certain calm. In the participants, this awareness of breathing is very similar to awareness of the body. It can be extremely subtle and almost absent. It is never void, as described by one participant:

I can barely feel my body. My breathing is weak. There is nothing going on in my head. I notice that I observe calm. There is always an object. It is never void. (P3)

B. Environmental and sound awareness (1, 2, 3, 4)

Meditation or anchoring in the present can be done in silence or even in noisy places such as on the street. Participants discover a variety of sounds around them, as if their senses had suddenly grown much sharper. By listening to silence, participants perceive what would otherwise go unnoticed without listening. Sometimes the sound is associated with a mental image to visualize its origin, or sometimes participants feel connected to nature and the living world around them.

It restores my connection with everything around me, with nature. I feel connected to the essence of life, so to speak (chuckles). (P1)

C. Awareness of the course of thoughts and emotions (2, 3, 4)

Grasping mindfulness experienced

Some participants mention having many passing thoughts. Or sometimes it is the other way around: One thought may hold their entire attention. The thoughts may be of the past, the future, daily concerns, judgments, a narrative of words, expectations or merely harmless, inconsequential thoughts. In any case, none of the participants attempt to control their thoughts; rather, they become aware of them, see them, and let them come and go on the awareness of the breath or body. P1 "To me, in terms of thoughts, it makes a big difference". It has taught me a lot about how to calm them down, how to reduce the number of thoughts and inner conversations. "There is a form of training in self-regulation of attention, but even after years of practice, it may not work". Even then, the instructions are to let go and, in a way, freely accept what exists without seeking to control it. As P2 explains: "It's okay that my thoughts are a mess and that I can't connect to my breathing".

D. Flexibility of attention (1, 2, 3, 4)

All participants mentioned this ability to direct their attention from one stimulus to another, to disengage the focus of the attention captured by distraction and reengage with the focal point of the exercise or of their choice. One participant noted that she had to exercise the ability consciously, but another realized that after several years of practice, her need to regulate her attention frequently had decreased over time, as her mind calmed down more easily on its own.

P2 I realized that I had to consciously bring myself back to the present, that I had to realize that I had drifted away and come back. (P2)

Theme 2 –Orientation to experience

All participants describe the ability to "orient to experience" during mindfulness practice, which corroborates and allows to document the proposal 2. They describe recognizing their

Grasping mindfulness experienced

experience of the present, as is, without seeking a particular state or changing it. In essence, emotional distress is then experienced as less unpleasant, thanks to improved management of emotions leading to positive states of calm and well-being, as described in more detail below.

This theme is divided into 3 sub-themes:

A. Open attitude, recognizing the experience of the present, and managing difficult emotions (1, 2, 3)

Almost all participants describe this attitude of openness, acceptance, and recognition of the experience of the present during mindfulness practice, and this simple acceptance seems to open up new perspectives.

Experience is a gateway. Barriers fall, you sense a gateway, and you see that there are many realities, many possibilities. (P3)

The practice of meditation seems to lead to a higher tolerance for affect and its appeasement, according to descriptions by most participants. Emotional distress is then felt as less threatening, not through cognitive and behavioural problem-solving strategies to avoid aspects of the experience by repressing them, but rather the opposite, by adopting a position of acceptance towards *unpleasant or painful thoughts and feelings*. Knowing that the feelings will pass, the participants are able to cope, and the emotions slowly fade away.

This does not prevent us from facing difficult emotions again. But it's less scary, and I know I can cope. I know it won't last, and I know what to do. (P2)

B. Letting go of expectations (1, 3)

Grasping mindfulness experienced

One participant explained that letting go of all expectations of what she should be doing in sitting meditation, for example, or when faced with her experiences, requires practice and, in a way, a process to achieve it. As P1 describes: "I think I still have a long way to go to get to the point where there are no more expectations. It takes practice. It can't be forced. You just have to break the habit".

Another participant addresses the lack of expectations during meditation, where she internally explores life situations she encounters—but this also requires patience. She explains the positive effects, in terms of pleasant emotions (e.g., calm, peace), of letting go of all expectations and that this ability seems more attainable now than when she first began practicing.

It also helped me see that I was patient. I am going through some changes. That's always stressful for a couple. But it's going very well. I see the calm, the peace, and the lack of expectations I have for everything. That's what it reminded me of during meditation. I allowed myself to explore these thoughts, to see that "Yes, it's true, this is different from before." We had experienced major changes before, and it was very stressful. We bickered. I was often angry and anxious about what was being done or not being done (laughs). It's interesting to see that. (P3)

C. Emergence of positive states and transformation in one's way of being, with years of practice (1, 2, 3, 4)

All participants reported experiencing various positive states in their meditative practice, in terms of lower life stress and the idea of pleasure. They describe pleasant feelings of tranquility, calm, well-being, joy, happiness, and serenity. As P2 explains: "A kind of happiness. I wouldn't

Grasping mindfulness experienced

say complete and utter happiness, but a contentedness, a peacefulness in being there. That's what it is".

Others express a sense of security, safety, and a feeling of trust that, according to one participant, carries over into everyday life. P3 experiences it as follows: "I felt good. I would say that the emotion that embodied all of it was an emotion of calm, solidity, and well-being". She also expresses this feeling as consciously and easily falling into a state of bliss and serenity, out of reach of what can happen: "To fall into a state of meditation is to have a feeling of "Ah, there it is" (sigh), I am well. I have two emotions: pleasure, well-being, sense of security". (P3). P1 also adds: "It brings solidity, stability that translates into daily life, quietly".

After years of practicing meditation, all participants report a transformation in the way they understand life and an improved ability to deal with it.

It has changed my relationship with others at work, with my friends, with my children, because I am much more grateful, and I am much more satisfied with everything I have than I was before. (P2)

But for one participant, mindfulness has always been a resource: *"I have to tell you that I don't feel like it has changed. It has been a great, undeniable pleasure from the beginning. " (P4)*

Another participant confided that, at the beginning of her practice, she had terrible difficulty achieving the state of happiness she felt she was supposed to find while meditating. She received instructions on how to attain it, but instead she felt more disconnected and experienced no state of happiness at all. Following the advice of other meditators and teachers, she reverted to simple meditation and was able to find her own way.

Grasping mindfulness experienced

The teachers I met allowed me not to focus on it, to simply say to myself, "Come back to your breath, practice the meditation walk," because I had always liked that. The really simple practices, the little things, to enjoy things. One example is that I love strawberries. So, for example, "Learn to really enjoy your strawberry." From the little things to the things that affected me, to what I could understand or what could grab me. And to let everything else go. (P3)

Theme 3 – Understanding the experience and actions to be taken

Through the practice of MM, most participants describe an improved ability to find a sense of action in response to a situation that concerns them or, at the very least, to get a clearer perspective on it. This element of the meditator's experience is not described by Bishop et al. (2004) which corroborates and allows to document the proposal 3. The emergence of this new understanding of participants' experiences implies an incubation period and sometimes a certain distance from the experience. New, clearer ideas or a new perspective emerges that can lead to adjustments or changes. This intuitive knowledge gained from meditative practice seems to emerge spontaneously rather than follow a rational process.

This theme is divided into 3 sub-themes:

A. Acceptance of the unknown and allowing understanding to emerge by itself (1, 2, 3).

Some participants say this mindset of stopping, opening up and accepting that the outcome of a situation or problem is unknown seems to cause a psychological shift in the way that objects (thoughts, emotions, sensations) are experienced. This attitude seems to promote a better understanding of difficult situations that arise in the mind or simply allows participants to see things

Grasping mindfulness experienced

from a new perspective or even to simply accept what is. There is less need for immediate action, and the urgency of acting diminishes.

Maybe at some point I'll realize that there is no problem, that I don't need to transform because my transformation is how I perceive the situation. (P2)

One participant is attentive to and confident about the fact that a question or situation might answer itself, over time, without her rushing the process. This seems to eventually lead to a transformation in the perception or understanding of things.

I accept that I might not understand right away, and now I know that understanding is one of the wonders of the brain. I know that understanding will come with time and that I don't have to rush the process. (P2)

B. Perspective on the experience (1, 2, 3)

Through meditative practice, participants are able to create a space or distance from their experience that allows them to fully recognize what they are experiencing without necessarily identifying with their emotions or thoughts. This mindset of observation and non-resistance seems to offer some power in the face of their current experience.

For me, when I am able to recognize that I am inhabited by... I gain a certain perspective, that I am not that emotion. I recognize that this emotion is within me. From that moment on, it feels like I have power, in the sense that I don't fight it. I recognize it and accept it. (P2)

By focusing on his breathing, one participant is able to distance himself from his experience by trying to forget it, because it is physically unpleasant, which is the opposite of recognizing it in

Grasping mindfulness experienced

order to dissociate himself from it. Several nuances are yet to be clarified with regard to how to use one's perspective on an experience and how to orient to the experience. As P4 reports: "Focusing my attention on my breathing is relieving, so to speak, it creates distance. It's a little like taking away an itch, like I can forget about it".

C. Redirecting one's actions (1, 2, 3)

Many participants report that this improved understanding of their experiences, drawn from their meditative practice, helps them take action to change things in their lives and even provides opportunities for growth. As P3 explains: "If I listen to that voice, I might stop, breathe, get in touch with my body, with the present, with the environment, and it changes the actions I would have taken".

Discussion

Although this study is exploratory, this qualitative research provides a broader and more detailed understanding of the mechanisms of action potentially at work in MM practice, and, among other things, documents and empirically circumscribes a new dimension of the subjective experience of long-time meditators, which has not been explored to date. This could complement or supplement the two dimensions described by Bishop et al. (2004), "self-regulation of attention" and "orientation to experience", two distinct and empirically recognized components of mindfulness. The results confirm the three initial propositions of this research. The third dimension affects the entire intuitive understanding of a meditator's own experience and of their resulting action. In fact, these elements are recognized and taught in MBCT and MBSR, but until now have not been a dimension in their own right. Based on the results of this research, we propose creating

Grasping mindfulness experienced

a new dimension of the experience that we will call "understanding the experience and actions to be taken". This is divided into several sub-themes, described in the results section, so as to go into greater detail on the elements involved. In particular, there is the acceptance of the unknown in order to allow one's understanding and perspective of the experience to emerge by itself. The matter of perspective has been described many times in the literature as part of central cognitive processes, such as in *Acceptance and Commitment Therapy*, (Hayes et al., 1999) and in other therapeutic approaches that use mindfulness. This distance seems to aid transformations and changes in perspective, according to Shapiro et al. (2006), without necessarily using cognitive strategies (though they can be), and they are therefore likely more intuitive. Accepting the unknown and allowing understanding to emerge by itself, as described by the participants, seems to help create the space necessary for this intuitive knowledge to emerge. This aspect of the experience seems to coincide with the metacognition concept called "reperceiving, promoting a profound non-conceptual penetration of one's experience, the nature of the mind, and the world" (Kabat-Zinn, 2003; Kerr et al., 2011). This "process" could well explain the difference between reacting to a situation and responding to it deliberately, moving from a reactive mode to a more regulated mode to an action taken. Further research is necessary to better understand and interpret how the latter mechanisms come into play. According to some models, cognitive processes consist of two distinct systems in information processing (Remmers, Topolinski, & Michalak, 2015): analytical and intuitive-experiential. The first is described as rational, deliberate, and slow and follows propositional rules sequentially. The second system is described as intuitive, fast, unconscious, associative and influenced by affect. More specifically, in this research, even though it is exploratory, we observe in one participant a rather slow intuitive process that gives her time to come to a new, more intuitive understanding on her own. Are we talking about the same intuitive

Grasping mindfulness experienced

process? Is there a link here to the practice of mindfulness? On this subject, Remmers et al. (2015) tested the proposition that mindfulness influences access to intuitive processes on a semantic coherence task with $N = 94$ participants. We expected that mindfulness participants would perform better than participants in the other two groups on the intuition task. The results show that the exploratory attempt to induce consciousness in the experimental groups had no effect on the performance of the participants compared to the other groups, in which participants were induced into states of distraction or rumination. In terms of the study's limitations, the authors conclude that to examine the impact of mindfulness on processes such as intuition, a more intensive induction of mindfulness should be part of the study manipulations. We might also wonder about the empiricism of processes involved in intuitive emergence. Are they slow or fast? Moreover, can an intuition focused on performing a task be the same as one focused on a more personal or even experiential matter? This last aspect certainly is of clinical interest in terms of advancing knowledge.

In any case, we believe that overall the results of this study are remarkable, as this third dimension of the experience could play a fundamental role in explaining the beneficial effects of MM practice and the meditator's motivation to continue the practice over time for the benefits it brings. Meditating and drawing from it a better understanding of one's experiences and the actions one should take can certainly encourage diligent practice, although the emergence of this ability seems intrinsically and subtly linked, we believe, to the other dimensions of the experience, namely "self-regulation of attention" and "orientation to experience". One cannot happen without the other, at least as far as understanding the experience is concerned. Does it make sense to reach a state of appeasement so that the more intuitive part can happen? For example, Perls et al. (1990), in *Gestalt*

Grasping mindfulness experienced

Therapy, stated that "attention in itself seems curative". Thus, as a first dimension of the experience, could "self-regulation of attention" be considered a basis for the subsequent practice of other dimensions of the MM experience (Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011) In this way, sustained attention over a long period of time on an object (Posner, & Rothbart, 1992), the ability to divert attention between objects or mental sets at will (Posner, 1980), and the ability to inhibit secondary "developmental" treatment of thoughts, feelings and sensations (cognitive inhibition) (Williams, Mathews, & MacLeod, 1996) should be a more effective strategy for emotion regulation than cognitive change processes (Gross, 2001). Once acquired, the ability to pay sustained attention to an object seems to lead participants to explore other components of meditative practice, such as being able to orient to their experience (Bishop et al., 2004).

Like the first, this second dimension, "orientation to experience", may also play a role in terms of other prerequisites for a better understanding of the experience. For example, an attitude of openness, acceptance, and recognition of their experience as it occurs in the present, may have predisposed many meditators, one can suppose, to naturally develop certain skills, over the years, to unravel and better understand their experiences (the third dimension). By orienting to the experience, participants seem to become greater bearers, within the scope of their consciousness, of their own experience so that they are less overwhelmed by it (Malpass et al., 2012; Malpass, Kessler, Sharp, & Shaw, 2015). Moreover, all participants mention a transformation in the way they approach life over the years and a stronger ability to manage difficult emotions, as compared to the start of their practice.

The last dimension in this research, "orienting to experience", opens up a whole new field in the MM experience by proposing two new sub-themes that we believe are fundamental to this

Grasping mindfulness experienced

dimension. These themes are very poorly documented or described so far by empirical research. The themes are letting go of expectations, which is a process, and the emergence of positive states and the transformation of one's way of being, with years of practice. In this research, participants report experiencing many positive states from their MM practice and describe pleasant feelings of tranquility, calm, well-being, joy, happiness and serenity. They express feeling safe or finding themselves in states of bliss or serenity. Is this a cornerstone of meditative practice that is too often neglected? It would be logical to believe that these advantages could certainly constitute another element of long-term motivation for practice, although meditative practice seems to imply, paradoxically, a fundamental ability to let go of expectations in the face of the experience, in order to accept it, as-is, in the field of consciousness. All the more so since, as one participant mentions, the release of expectations cannot be forced; letting go is a process and therefore requires practice. In fact, according to some authors, people who have expectations of their meditation may experience a sense of failure or may find themselves judging their practice as good or bad (Allen, Bromley, Kuyken, & Sonnenberg, 2009, p. 426) or judge it if they do not achieve the desired goal, such as relaxation (Chadwick, Newell, & Skinner, 2008; Malpass et al., 2012,; Malpass, Kessler, Sharp, & Shaw, 2015). It is therefore important to note the difference between the expectation of a certain outcome and the desirable role of the intention to "remain present in what is, without judgment", which Shapiro et al. (2006) identified as a basic axiom of the mindfulness approach. It therefore appears that some benefits seem to emerge on their own through diligent practice of MM, and more in a spirit of discovery and acceptance of what is, than through the deliberate search for such positive emotional states. This nuance seems to be at the heart of the phenomenological aspect of mindfulness, of being open to what is without minimizing it. To be absorbed in states of peace, calm, and solidity when they arise, and to be open to life all around are certainly invaluable

Grasping mindfulness experienced

resources in terms of mental health and well-being. However, it can be risky, as one participant mentions, to want to achieve these states when they are not present. At first, the participant didn't grasp that one cannot produce positive states, that they cannot be willed or controlled; rather, they require just the opposite tack. But by reverting to simple meditation, she found her own way. And as another participant mentions, even after years of practice, "It's okay that my thoughts are (a mess) disorderly and that I can't connect to my breathing". Thus, as noted by Nash and Newberg (2013) and cited by Grégoire et al. (2016, p. 35), meditative practice refers to what participants must do to properly apply a method (e.g., let go of expectations, focus on the breath, practice acceptance, take a step back through self-observation) or what they are likely to experience during meditation—in this case, positive emotional effects from their MM practice and a better understanding of their experience.

Strengths and limitations

Although this study provides a rich understanding and exploration of the meditative experience, the results of this study are limited by the very nature of the research design, which is the case study. Since this study is exploratory, it contains a small sample size, with participants selected according to certain attributes and the results representing their subjective experience. The results cannot be generalized to all people but allows a certain theoretical generalization, especially since the new element was expressed by all participants. In addition, the description of the participants' experience may have been influenced by the presence of the researcher who is a teacher of "mindfulness". Nonetheless, efforts have been made to increase the rigour of the study by conducting multi-party data analysis as described in the data analysis section.

Grasping mindfulness experienced

Furthermore, the exploratory qualitative analysis was not limited to the work of Bishop et al. (2004) in relation to "self-regulation of attention" and "orientation to experience", in order to discover other related components, of course, but other features of the experience could also be further explored through future research. Another limitation is that it may have been difficult for some participants to find words that reflect or describe their experience. In addition, in a future study, it would be appropriate to document the participants' therapeutic support pathway (e.g., has already consulted for x years, followed up on such an approach, etc.), the number of hours of mindfulness training or the number of days during meditation retreats, the type of preferred reading on this topic or reference book, etc., as these various contextual factors may, no doubt, influence the experience reported by the participants. Therefore, it would be important to document and add more quantitative and qualitative information that can have an impact on practice.

Impact

A better understanding of the potentially active elements of the meditative experience, as experienced internally by meditators, offers learners and instructors of the practice the opportunity to become aware of their own internal process based on the three main aspects of the experience as described, in order to optimize their teaching and practice. Finally, although this study is exploratory, overall the data analysis provides interesting support for Bishop's (2004) "self-regulation of attention" and "orientation to experience", complemented by Heeren and Philippot (2010), and allows us to discover and qualify another dimension: "understanding the experience and the actions to be taken", which is not covered by the dimensions of Bishop et al. (2004), but which is similar to the literature on mindfulness in several ways. This research is likely to be of interest

Grasping mindfulness experienced

to those who are particularly interested in the potentially active mechanisms of action that contribute to the beneficial effects of the long-term practice of MM.

Future research

Of course, the scope of these results in terms of scientific knowledge and clinical approaches needs to be explored through other research — for example, with experimental specifications — in order to validate and better understand the various components of mindfulness practice and their possible interrelationships. Finally, if small samples are preferred in future research, it would be desirable to ensure greater sample homogeneity by controlling for variables such as gender and health status in order to generalize the results to the general population. In fact, participant 4 was unable to complete either the second research interview or the logbook, and was forced to deal with pain during his meditation exercise. Since one of the inclusion criteria for this research is that participants had to have 15 years or more of meditative practice, the second inclusion criterion, the participant age, was set at 18 years old. However, for future research, it would be interesting to include several levels of experience and several age groups with younger children, knowing that meditation is increasingly integrated into school teaching.

Conclusion

While this field of knowledge is still evolving, the recent interest in a deeper understanding of the meditative experience makes it possible to develop a more integrative model of the various approaches in this field. The impact of such knowledge could potentially allow this type of practice to be better adapted to the specific needs of certain patients or patient groups (Chiesa et al., 2014)

Grasping mindfulness experienced

or even to broaden the range of mindfulness meditation practices among the general population, clinical or not, thereby further optimizing its benefits.

Conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest. Authors have no financial relationship with the organization that sponsored the research.

Grasping mindfulness experienced

References

- Allen, M., Bromley, A., Kuyken, W., & Sonnenberg, S. J. (2009). Participants' experiences of mindfulness-based cognitive therapy: "It changed me in just about every way possible", *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37, 413-430.
- Baer R. A., Smith G. T., & Allen K. B. (2006). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Shapiro S. Mechanism of mindfulness. *J Clin Psychol*, 62(3), 373-86.
- Baribeau, C., & Royer, C. (2012). L'entretien individuel en recherche qualitative : usages et modes de présentation dans la Revue des sciences de l'éducation. *Revue Des Sciences de l'éducation*, 38(1), 23. <https://doi.org/10.7202/1016748ar>
- Berghmans, C. (2010a). Effects of the mindfulness based stress reduction (MBSR) therapeutic approach on professional stress management: A case study. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 20, 38-44.
- Berghmans, C. (2010b). *La méditation de pleine conscience « Mindfulness » en psychothérapie et son impact sur la santé physique et psychique*. (Thèse de Doctorat de psychologie). École Doctorale Perspectives Interculturelles, Metz, France.
- Betsch, T. (2008). The nature of intuition and its neglect in research on judgment and decision making. Dans H. Plessner, C. Betsch, & T. Betsch (Eds), *Intuition in judgment and decision making* (pp. 3-22). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Grasping mindfulness experienced

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., & Carmody, J. (2004).

Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology*, 11, 230–241.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.

Brown, K. W. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 822-848.

Cahn, B. R., & Polich, J. (2009). Meditation (Vipassana) and the P3a event-related brain potential. *International Journal of Psychophysiology*, 72, 51-60. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2008.03.013

Chadwick, P., Newell, T., & Skinner, C. (2008). Mindfulness groups in palliative care: A pilot qualitative study. *Spirituality and Health International*, 9, 135–144.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. doi:10.1089/acm.2008.0495

Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40, 1239-52.

Grasping mindfulness experienced

Chiesa, A., Anselmi, R., & Serretti, A. (2014). Psychological mechanisms of mindfulness-based interventions: What do we know? *Holistic Nursing Practice*, 28(2), 124–148.

doi:10.1097/HNP.0000000000000017

Chiesa, A., & Serretti, A. (2017). Mindfulness: Clinical applications of mindfulness and acceptance: Specific interventions for psychiatric, behavioural, and physical health conditions. In Gaudiano, Brandon A., (Ed.); pp. 157-187; NY

Clarke, T. C., Black, L. I., Stussman, B. J., Barnes, P. M., & Nahin, R. L. (n.d.). *Trends in the Use of Complementary Health Approaches Among Adults: United States, 2002-2012*.

Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mind- fulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235–253.

Collen, M. (2011). Mindfulness-based intervention: An emerging phenomenon. *Springer*. 2, 186-193.

Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., & Segal, Z. V. (2010). Mind- fulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 339–355). NY.: Guilford Press.

Grasping mindfulness experienced

- Cox, C., & Hayes, J. A. (1999). Psychologic and psychodynamic responses to receiving therapeutic touch in critical care. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 5(3), 87-92.
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). Mindfulness and ruminations: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Explore*, 5(5), 265-271.
- Farb, N., Anderson, A., Ravindran, A., Hawley, L., Irving, J., Mancuso, E., ... Segal, Z. V. (2017). Prevention of relapse/recurrence in major depressive disorder with either mindfulness-based cognitive therapy or cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(2), 200–204. doi:10.1037/ccp0000266
- Farb, N. A. S., Segal, Z. C., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, 313–322. doi:10.1093/scan/nsm030
- Godfrin, K. A., & van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 738–746. doi:10.1016/j.brat.2010.04.006

Grasping mindfulness experienced

- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*, 83–91. doi:10.1037/a0018441
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2016, november). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies: Corrigendum. *Clinical Psychology Review, 49*, 119. doi:10.1016/j.cpr.2016.09.011
- Green, S. M., & Bieling, P. J. (2012). Expanding the scope of mindfulness-based cognitive therapy: Evidence for effectiveness in a heterogeneous psychiatric sample. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(1), 174–180. doi:10.1016/j.cbpra.2011.02.006
- Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). *La présence attentive (mindfulness) : état des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214-219. doi:10.1111/1467-8721.00152
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2017). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Mindfulness: Clinical applications of mindfulness and acceptance: Specific interventions for psychiatric, behavioural, and physical health conditions. In vol. III. Gaudiano, Brandon A., (Ed.); (pp. 221-237). NY.

Grasping mindfulness experienced

- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(4), 226–233. doi:10.1159/000101501
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. NY.: Guilford.
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183. doi:10.1037/a0018555
- Ivanowski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neuro-physiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76-91.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delta Trade Paperbacks.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clin. Psychol. Sci. Pract.*, 10(2), 144-56.

Grasping mindfulness experienced

Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., et al. (2008).

Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 966–978. doi:10.1037/a0013786

Heeren, A. & Philippot, P., (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience : une revue conceptuelle et empirique. Mindfulness-based intervention: A conceptual and empirical review. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 37-61.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspective on Psychological Science*, 6(6) 537-559.

Kerr, C. E., Josyula, K., & Littenberg, R. (2011). Developing an observing attitude: An analysis of mediation diaries in an MBSR clinical trial. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 80-93. Retrieved from website: www.wileyonlinelibrary.com

Leyland, A., Rowse, G., & Emerson, L.-M. (2018). Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis. *Emotion*.
<https://doi.org/10.1037/emo0000425>

Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for borderline personality disorder*. New York, NY.: The Guilford Press.

Grasping mindfulness experienced

Malpass, A., Carel, H., Ridd, M., Shaw, A., Kessler, D., Sharp, D., ... Wallond, J. (2012).

Transforming the perceptual situation: A meta-ethnography of qualitative work reporting patients' experiences of mindfulness-based approaches. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-011-0081-2

Malpass, A., Kessler, D., Sharp, D., & Shaw, A. (2015). MBCT for patients with respiratory conditions who experience anxiety and depression: A qualitative study. *Mindfulness*, 6, 1181–1191. doi:10.1007/s12671-014-0370-7

Nash, J. D., & Newberg, A. (2013). Toward a unifying taxonomy and definition for meditation. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00806>

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31, 271–283. doi:10.1007/s11031-007-9076-7

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.), Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1990). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press Ltd.

Grasping mindfulness experienced

Posner, M. I. (1980). Orienting of attention. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 32(1), 3–25.

Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (1992). Attentional mechanisms and conscious experience. In A. D. Milner & M. D. Rugg (Eds), *The neuropsychology of consciousness* (pp. 91–111). Toronto, ON: Academic Press.

Remmers, C., Topolinski, S., & Michalak, J. (2015). Mindful(l) intuition: Does mindfulness influence the access to intuitive processes? *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 282–292. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.950179>

Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology*, 9, 54–68.

Ruocco, A. C., & Direkoglu, E. (2013) Delineating the contributions of sustained attention and working memory to individual differences in mindfulness, *Personality and Individual Differences*, 54 (2013), 226–230. doi:10.1016/j.paid.2012.08.037

Segal, Z. W., Williams, J. M. F., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: The Guildford Press.

Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-*

Grasping mindfulness experienced

being. New York: Norton.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006) Mechanisms of mindfulness.

Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373–86.

Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating

mindfulness: Effects on wellbeing. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effect of mindfulness-based stress

reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.

Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., & Pettman, D. (2014). Mindfulness-based interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: A meta-

analysis of randomised controlled trials. *PLoS ONE*, 9(4).

doi:10.1371/journal.pone.0096110

Stake, R. E. (1995). *The art of case research*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A.

(2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 8, 615–623.

doi:10.1037/0022-006X.68.4.615

Grasping mindfulness experienced

Varela, F., & Shear, J. (1999). First-person methodologies: What, why, how. *Journal of Consciousness Studies*, 2, 1–14.

Williams, J. M. G., Mathews, A., & MacLeod, C. (1996). The emotional Stroop task and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 120(1), 3–24.

Yin, R. (1993). *Applications of case study research*. Newbury Park, CA: Sage Publishing.

Yin, R. K. (2003). *Case study research. Design and methods* (3rd ed.). *Applied social research methods series*, v. 5. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.

Grasping mindfulness experienced

Appendix

Grasping mindfulness experienced

Table 2

Sociodemographic characteristics and MM experience of each participants at the time of the first interview

Participants	(P1)	(P2)	(P3)	(P4)
Gender	Female	Female	Female	Male
Age	Fifties	Seventies	Forties	Seventies
Mother tongue	French	French	French	French
Region/Country	Quebec, Canada	Quebec, Canada	Quebec, Canada	Quebec, Canada
Highest degree	Bachelor	Master	Bachelor	PhD
MM Training	MM	MM MBSR	MM MBSR and ACT	Practice in MM groups without specific training
Participation in meditation retreats	Regularly, most recently about two months ago	Regularly, most recently about three months ago	Regularly, most recently about one month ago	Regularly, most recently about one month ago
Years of practice	16 years	22 years	15 years	21 years
Frequency of practice	4 to 5 times a week in the last 6 months	3 to 4 times a week in the last 6 months	7 times a week in the last 6 months	7 times a week in the last 6 months

Transition

Ce premier article a pour objectif de mieux comprendre l'expérience méditative de quatre participants ayant plus de 15 ans d'expérience en lien avec les dimensions de Bishop *et al.*, 2004. Les résultats permettent de nuancer la compréhension des composantes constitutives de l'expérience de la pleine conscience telle que vécu intérieurement et de pousser plus loin la connaissance en ce domaine basée sur les données probantes. De façon similaire, le deuxième article, de nature empirique aussi, présente les résultats de cette recherche, mais cette fois sous l'angle de facteurs contextuels ou environnementaux qui entourent cette pratique. Le but de ces deux articles est d'explorer de façon qualitative l'ensemble de l'expérience des participants tel que vécu intérieurement pour le premier article et extérieurement (contexte et environnement) pour le deuxième article. Les deux articles présentent donc la même méthodologie de recherche, soit d'analyser les verbatim et les journaux de bord selon l'analyse thématique (Braun et Clarke, 2006), chacun selon leur angle respectif. Ces deux articles introduisent l'importance d'une vision globale de l'expérience méditative susceptible d'enrichir et d'approfondir les connaissances scientifiques de la pleine conscience qui demeure encore en évolution. L'intérêt de documenter l'ensemble de l'expérience méditative est de fournir de l'information utile dans l'avancement des connaissances en ce domaine vers le développement d'un modèle plus intégratif des diverses approches. L'impact d'une telle connaissance au point de vue des applications pratiques pourrait permettre,

éventuellement, de mieux adapter ce type de pratique aux besoins spécifiques de certains patients ou groupes de patients (Chiesa, Anselmi et Serretti, 2014).

Chapitre II Environmental Factors Shaping How Mindfulness is Experienced After
more than 15 Years of Practice: A Multiple Case Study

Environmental Factors Shaping How Mindfulness is Experienced After more than 15 Years of Practice: A
Multiple Case Study

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Keywords: Qualitative research, multiple case study, mindfulness, contextual factors, subjective
experience

Marielle Paradis, M.Ps.¹, Mélanie Couture^{1,2}, Ph.D., Hugues Cormier³, MD, FRCPC, MPH, DU-
MMN

¹Psychology Department, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, QC, Canada

²Centre for Research and Expertise in Social Gerontology (CREGÉS), CIUSSS West-Central
Montreal, Montreal, QC, Canada

³Faculty of Medicine, Université de Montréal, QC, Canada

Corresponding author:

Marielle Paradis, M.Ps.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Co-authors:

Mélanie Couture, Ph.D.

Researcher

Centre for Research and Expertise in Social Gerontology (CREGÉS)

CIUSSS West-Central Montreal

Co-authors:

Hugues Cormier, MD FRCPC MPH DFAPA DU-MMN

Researcher

Associate professor and director, psychiatrist,

Faculty of Medicine, Université de Montréal

Institution at which the work was performed:

Psychology Department, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, QC, Canada

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Environmental Factors Shaping How Mindfulness is Experienced After more than 15 Years of Practice: A Multiple Case Study

Abstract

Numerous empirical studies show the effectiveness of mindfulness in treating a wide range of psychological disorders. However, it is still very difficult to determine whether the observed results are due solely to the effects of mindfulness or could involve other context-specific effects. **Objective:** This qualitative multiple case study aims to explore the various elements of practice contexts. **Method:** This research used an inductive approach to identify contextual factors that shape the MM experience as reported by long-term meditators. The sample includes one man and three women between 40 and 79 years old. **Results:** Show that three types of factors are important: 1) meditation habits; 2) integrating intrusive life events or sounds, and 3) social environment of practice. **Conclusion:** This study offers the possibility of becoming aware that the subjective experience of the meditator is lived within and through a diversity of contexts inseparable from the experience, which is a major component to consider in our understanding and use of this practice for future research. This research is likely to be of interest to those who are particularly interested in contextual factors of long-term practice of MM.

Keywords: Qualitative research, multiple case study, mindfulness meditations, contextual factors, subjective experience.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Grasping how mindfulness meditation is experienced after more than 15 years of practice: The subjective experience — A multiple case study

Introduction

Despite promising research results regarding the effectiveness of mindfulness-based interventions associated with the improvement of various psychiatric symptoms (Godfrin & van Heeringen, 2010; Goldberg et al., 2018; Green & Bieling, 2012; Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz, & Kesper, 2007; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2017; Gu, Strauss, Bond & Cavanagh, 2016; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Kuyken et al., 2008; Strauss, Cavanagh, Oliver, & Pettman, 2014;), it is still unclear how participants experience "mindfulness". In addition, the context in which they practise is rarely detailed or discussed. In fact, little empirical research has focused on understanding the phenomenon of MM from the point of view of the meditators themselves. Most of the studies that are available rely largely on quantitative data collection methods, despite the experiential and idiosyncratic nature of meditative practice (Grégoire, Lachance, & Richer, 2016). Moreover, there are few studies of MM looking at optimal functioning, the subjective experience of individuals who have been practising MM in an assiduous way (several times a week) for many years and not from a clinical population. This is a relevant path to explore as studies show that people who have been more assiduous and have been using mindfulness for a longer time have achieved more benefits than people new to the practice, and they are also happier and calmer than the general population (Ivanowski & Malhi, 2007; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998; Shapiro, Flinders, Oman, Plante, & Thoresen, 2008;). Thus, time spent meditating seems to be one of the important contextual factors (Kraus & Sears, 2009; Piron, 2003). Nonetheless, it is

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

still unclear whether the time spent per session or per year has a real impact on the depth of meditation (Hölzel & Ott, 2006). More studies are needed to learn more about the strength of the relationship between time spent meditating and depth of meditation (Hölzel & Ott) or any other element that may influence practice in general.

Another element to consider is the diversity of programs that have emerged since the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program (Kabat-Zinn, 1991) in the early eighties (Baer, 2003, 2017; Berghmans, 2010; Bishop, 2004; Brown, 2003; Cox & Hayes, 1999; Deyo, Wilson, Ong & Koopman, 2009; Linehan, 1993; Segal, Williams & Teasdale, 2002). For example, a meta-analysis (N = 17 studies) by Cooper (2018) examining the efficacy of mindfulness-based intervention on emotional clarity showed that more than half the programs were modified to suit the specific needs of the groups receiving treatment. These included the Learning to BREATHE Program (Broderick & Metz, 2009; Metz et al., 2013); variations on the MBSR program (Canby, Cameron, Calhoun, & Buchanan, 2015; Santarnecki et al., 2014; Spinhoven, Huijbers, Ormel, & Speckens, 2017; Van Ravesteijn, Lucassen, Bor, Van Weel, & Speckens, 2013), and the Mindful Awareness Practises for ADHD Program (Mitchell et al., 2013). Based on this growing diversity, it is becoming increasingly important to look at how participants experience mindfulness-based interventions and what they believe to be effective. In particular, are there environmental or contextual factors that are common to participants and that may influence their practice, regardless of the approach or type of programs? If so, what are these factors?

Before taking into consideration the subjective experience of mindfulness meditators, it is important to understand how mindfulness is defined and what the expectations are when practising it. The most common definition of MM is Kabat-Zinn's (1994, p. 4): Paying attention in a particular

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

way, deliberately, to the present moment and without judgment. Consciousness explores a variety of stimuli including breathing, physical sensations, perceptions (sound, light, etc.) as well as thoughts and emotions (Kabat-Zinn, 1991, 2003). MM involves acceptance focused on the present physical, emotional and mental stimuli that emerge into consciousness (Segal et al., 2002; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). Considering this definition, how would meditators describe their experience? On this topic, Malpass et al. (2012), recently published a meta-ethnography (14 qualitative studies) exploring the subjective experience of mindfulness in individuals with physical or mental health problems who participated in eight-week programs of either MBSR or MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy, created by Segal, et al., 2002). This data synthesis revealed a three-phase process experienced by participants during their eight (8) weeks of training: 1) The first phase is an acquaintance period consisting of acknowledging one's own internal experiences, moment by moment, in order to be exposed to one's own inappropriate coping strategies; 2) The second phase is centred on learning new skills by being consistent and perseverant at looking at one's own internal experience, which produces a change of perspective; and 3) The third phase is a period of transformation, where one becomes expert in his or her own internal process and during which there is a change of perspective related to the disease as well as self-awareness. The authors conclude by stating that none of the key aspects of the therapeutic process seems to relate to MBCT or MBSR approaches. (e.g. reduced rumination thoughts, cultivation of de-centring). These results also show that for a population presenting pathologies, the experience of meditation is related to coping with their condition. This meta-ethnography does not clarify the experience for non-pathological populations.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Therefore, given all of these results as well as the current state of research, it is still very difficult to determine whether the observed results on effectiveness from this type of intervention are solely due to the effects of the program elements, to the meditative experience as such or to other aspects of the environment. For example, mindfulness meditation is usually practised in two contexts as training programs are conducted in groups and teach "consciousness" skills in a range of formal and informal/formal meditation exercises while encouraging individual meditative practice between sessions. The impact of both these settings on the subjective experience of MM has not yet been clarified. One of the few studies with long-term meditators (N = 1237) (Sullivan, Wiist & Wayment 2010) showed that 51 % of participants (N = 1237) attend regular meetings with a meditation group. A greater understanding of the influence of context on a subjective experience is necessary to help researchers, social and health care professionals, teachers and meditators improve their practice to optimize the benefits. **Notion of Context in Psychology**

Historically, it has been recognized that all human activity is intrinsically linked to the context in and through which it occurs. Meanings associated with people's experiences, life events and behaviours are inseparable from the context in which they originated. These meanings become intelligible only when they are interpreted accordingly to the structural and environmental influences of the surroundings (Lavallée, 2014; Leininger, 1994; Pepin, Kérrouac & Ducharme, 2010). In the field of neuroscience, for example, Hudziak and Tiemeier (2017) noted that the environment has an impact on the structure and function of the human brain, and consequently on thoughts, actions and behaviours. In addition, they would in turn influence the participation in high-risk activities (drugs, alcohol, and violence) or recreational/positive activities (exercise, meditation,

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

music). Therefore, according to advances in neuroscience, the individual-in-context would constitute a legitimate and even essential concept in the comprehension of a person's experience.

For decades, research in psychology of learning has also embraced the importance of context (Malcuit, Pomerleau & Maurice, 1995). The notion of context normally refers to variables likely to influence the functioning of the individual. For Malcuit et al., four types of contextual factors can influence subjective experiences: 1) Physical (ranging from simple auditory and visual stimulation affecting the body at any given moment to global climate and habitat conditions in which one evolves); 2) Social (presence or action of other organisms); 3) Biological (stimulation of biological origins and internal sensations); 4) Cultural and organizational (rules, norms, values specific to a reference group or shared by a majority). Although not very detailed and not empirically validated, this conceptualization of Malcuit et al., has the advantage of offering a wide range of context types that can be applied in any kind of experience, including MM.

Grossen (2001) suggests a dualistic approach of the concept notion that implies interactions between a "subject" and an "object". By applying this dualistic notion to the present research on "mindfulness", this approach would view meditation as "an object" and the meditator as "a subject" for the purpose of understanding the notion of concept, and reconciling with it. Nonetheless, other authors in psychology consider that the context represents the "contents" grouped in a "container" which, in certain "bio-psycho-social" conditions, can in turn promote the development of new content (Markova, 1997). With this conceptualization, a meditation exercise performed alone at home should not generate the same experience one could expect from a meditative retreat with peers. This approach can generate a new understanding of the subjective experience of an individual (content) understood in its context (container).

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Characteristics Influencing the Efficacy of Mindfulness Meditation

Contextual factors that may influence the subjective experience of the meditator, whether personal or environmental, are rarely discussed in MM literature to date, except as secondary variables. As for personal factors that can influence MM, there seems to be an individual difference regarding the ease with which people practise meditation (Hussain & Bhashan, 2010; Johnson et al., 2009). Some people, once they learn to meditate, are able and willing to continue to do so, while others stop practising. Dawson (2013), was interested in personal characteristics that could increase chances of success with the practice of meditation to help teachers and practitioners practise more assiduously or maintain their practice in a long-term manner. In a study exploring Eysenck's personality types with 133 meditators, none of the personality types were significantly associated with meditation depth. However, results showed that the number of years of experience, type of meditation, and positive emotions towards others were predictive of meditation depth.

Regarding the context of teaching mindfulness, Yeganeh (2007) carried out a study which suggests, among other results, that mindfulness is learned by experimentation rather than conceptually. From this perspective, the acknowledgment of the sensory context is at the heart of the experiential learning of mindfulness. In addition, a qualitative study by Gill, Waltz and Suhrbier (2015) with 7 meditators who were also psychotherapists using mindfulness in their practice, confirmed that for some of the participants, mindfulness was conceptualized differently depending on context. In therapeutic contexts, MM is perceived as promoting well-being and references to the dimension of "the ultimate", of "non-duality" or ideas of origin of the spiritual tradition are excluded from practice. In light of this research, the meaning associated with the meditators' experience thus become associated with the context of their practice.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

In short, few studies have attempted to identify the types of factors that influence experience and meditative effectiveness. It is unclear whether the positive effects of mindfulness meditation are primarily due to the meditative experience as such or to other personal or contextual characteristics. To better guide participants who are trying to integrate mindfulness into their lives and possibly maximize efficacy, this study aims at understanding how contextual factors influence the subjective experience of mindfulness after 15 years of practice.

Methods

This multiple case study explores how mindfulness is experienced after 15 years or more of practice in a non-clinical population. This type of design is used to understand not only "how" but also the reason behind a phenomenon within a specific context (Stake, 1995; Yin, 1993, 2003). This exploratory research will offer the opportunity to study mindfulness in a broad sense, regardless of the type of practice used (MBSR, MBCT, MBI, MM), and regardless of its place of practice. An inductive approach is used to obtain a rich description of the data set in order to highlight predominant or latent themes of the participants' meditative experience.

Participants

Purposeful sampling was used to take into account one of the limitations often pointed out in the mindfulness literature, namely the fact that participants usually lack experience in MM. More specifically, to ensure that none of our participants were still in the learning phase, intensity sampling was used (Patton, 2002). This sampling technique favours individuals with an above average — but not extreme — experience with a phenomenon (Yin, 2003, 1993). The basis of our inclusion criteria was as follows: 1) French-speaking individuals, 2) Living in Quebec, 3) 18 years-

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

old or more, and 4) A minimum of 15 years of MM practice at the rate of at least three times a week in the last six months. In this research, participation in a recent retirement is an inclusion criterion and does not aim to assess meditative frequency but rather to measure their commitment to a sustained or at least persevering practice over time. The authors of this research believe the regular or recent participation in retreats of 1 to 3 days, depending on the particularity offered through their meditation centre, is an indication of this active commitment.

The participants were recruited in Quebec, in existing meditation groups, which makes it possible to interview them on their experience just after their session of meditation within that group. Our participants come from three different Buddhist-inspired mindfulness practice centres, all with secular settings. Each administrator signed an authorization letter regarding recruitment in their organization. An initial meeting between the researcher and the potential participants took place on site just after their group meditation in a room that could ensure the confidentiality. An invitation letter was given to all potential participants.

All procedures performed in studies involving human participants were in accordance with the ethical standards of the Université de Sherbrooke ethics committee and with the 1964 Helsinki declaration and its later amendments or comparable ethical standards. We obtained informed and written consents from our four participants before we started data collection, and we used aliases to protect their identity. This article does not contain any studies with animals performed by any of the authors.

Data Collection Methods

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Our data gathering aimed at obtaining the recollection of four meditation sessions for each of our participants: Two group meditation sessions one month apart through semi-structured individual interviews and two individual meditation sessions through a logbook. We chose to conduct individual interviews because we were seeking a particular interaction between the researcher and his subject to get a better understanding of our participants' point of view, the way they experienced mindfulness meditation, and their worldview in general. This approach is particularly interesting to learn more about a given object (Baribeau & Royer, 2012). The semi-directed interviews and the structured logbooks included a general question ("With regard to the mindfulness meditation experience you just had, describe what you felt in terms of thoughts, emotions and sensations") that was intended to delve into the subjective meaning of each participant's experience. This single, wide-angle question fosters a subject's free expression while still keeping him/her on track with the objectives of this research. The first author did all of the interviews.

Data Analysis Methods

In order to identify the components of the participants' subjective experience, the data gathered from the individual interviews and the logbooks were analyzed using inductive thematic analysis (Braun & Clarke, 2006; Clarke & Braun, 2013). Coherent with a multiple case study design, analysis was first conducted separately for each participant, and then compared in order to assess similarities and differences between the subjective experiences described by the participants. The six steps of the analysis process were as follows: 1) Familiarizing with the data; 2) Generating the initial codes; 3) Searching for themes; 4) Mapping themes to facilitate understanding; 5) Defining and naming themes; 6) Producing the report to meet the research's objective and present

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

convincing excerpts in the result section. This report usually makes it possible to complete the intra-case and inter-case analysis that is to compare the data obtained for each participant with those obtained from all the participants in order to identify the similarities and differences between the subjective experiences. The initial coding grid was created inductively from codes emerging from the qualitative data.

To ensure the validity of the data analysis, the first two authors met to analyze the first interview and start the list of codes. Subsequently, the first author's analysis of the subsequent interviews was validated by the second author specialized in qualitative research. This is to ensure the coherence between the transcripts and codes and themes identified by the first author. In addition, during the second interview, participants had the opportunity to further specify their meditation experience and the researcher's understanding of it. The report was validated by the third author in terms of differences and similarities between cases.

Results

First, a portrait of each participant will be presented, followed by results related to contextual factors influencing their subjective experience of mindfulness meditation (MM). Three main contextual factors emerged from the participants' experience: 1) Meditation habits; 2) Integrating intrusive life events or sounds; 3) Social environment of practice.

Presentation of Participants

The four participants all have university-level academic training and have been practising mindfulness on a regular basis for more than 15 years, more than 4 times per week including at least one meditative retreats within the last three months. Appendix Table 2 summarizes their main

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

socio-demographic characteristics, the type of mindfulness training they received, and the number of years of meditation experience. In order to draw a portrait of the participants here is a brief presentation of their meditation journey.

P1's Meditation Journey

P1 is a woman in her fifties, rather reserved with a friendly side. She practises MM using a secular Buddhist approach at a center she has been attending for more than 16 years. She occasionally leads MM meditation sessions. At the beginning of the sessions, she shares her experience with severe anxiety, which she has gradually learned to tame through meditative practice. She has also found support from other meditators in her practice group. Internalizing the lessons was not easy, but having persevered, she now derives great satisfaction from them.

P2's Meditation Journey

P2 is a pleasant, friendly woman in her seventies. She was taught MM using a secular Buddhist approach at a center she has been attending for more than 22 years. She is a Mindfulness Meditation teacher, though she began as a simple participant (but did not specify how long she spent as a participant). A few years ago, she completed her training by attending MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) seminars with a more scientific approach, which also led her to teach mindfulness in medical settings. It has become a lifestyle for her, both in the way she lives her life and in her relationships with others.

P3's Meditation Journey

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

P3 is a woman in her forties. She is friendly and engaging from the beginning of the meeting. She has been practising MM for over 15 years by attending a practice group. She has also completed training in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) and ACT (Acceptance and Commitment Therapy), which allows her to teach in hospitals to a clinical population as part of her job as a health professional.

P4's Meditation Journey

P4 is a man in his seventies. He is open, cooperative, and determined in his interview. He has been practising MM for more than 21 years. He has no special training in MM and does not teach MM as such, but can help facilitate or organize meditation sessions at the place he regularly practises. Since childhood, he has faced health problems that leave him irritable and whose consequences he has had to deal with throughout his life. He is the only participant who did not keep a logbook; he was unable to do so for physical health reasons, and the second research interview with him was cut short to 20 minutes for the same reason.

Main themes

Overall, results show that social and psychological contextual factors play a great role in the subjective experience of MM, even for experienced meditators.

Table 1

List of themes and sub-themes that emerged from interviews and journals data

Themes	Sub-themes (Participants 1,2,3 ou 4)
Meditation habits	Various forms of meditation (1,2,3,4)
	Accessories (1,3)

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

	Moment in time-site-duration of practice (1,2,3,4)
Integrating intrusive life events or sounds	Present, passed or future events (1,2,3,4) Immediat sounds in the environment during personal practice (1,2,3)
Social environment of practice	Personal experience of teaching meditation (1,2,3,4) Meditating alone (1,2,3,4) Meditating in a group (1,2,3,4) Meditation retreat (1,2,3)

1. Theme 1—Meditation habits

All participants use a set of activities, elements or objects (e.g. noise, object, type of meditation, etc.) to perform their MM practice. Participants reported performing a variety of MM exercises according to their inspiration of the moment, according to their own practice patterns or according to what is offered to them during group meditation. Whether it is a very simple meditation through the small gestures of their everyday life (informal meditation), by walking, sitting, singing, resting a few moments after a yoga exercise or by reflecting on their own experience related to the great questions of existence (thematic meditation), all participants have their particular way of meditating through various meditation exercises.

As P3 reports, daily activities can be used to meditate. To her, according to the Buddhist tradition she learned, meditating is more than being mindful. It means going further, freely explore the great themes of existence such as life, death, solidity or impermanence (e.g., life, death, inter-being), and making certain connections with one's own experience. This thematic reflection can then feed her daily life: "I meditated while doing the dishes. I found informal practices [...] when brushing my teeth, I use poems, gatas, in my kitchen". The same participant explains using small

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

everyday objects or memos to remember to live in the moment: "To be mindful, the first step is to remember to be fully aware. Sometimes I forget, so I need a reminder".

Participants discuss some practice habits. They pick a privileged place to meditate and a particular moment in the day to do it. For example, P2 explains that it is easier for her in the morning because she is not worried about the events of the day. Moreover, all participants mention having created a determined place to practise their meditative exercise, and sometimes this privileged place is nature, or a place without any noise or music. Several participants mentioned sitting on a cushion or a chair to mark the beginning of their meditation session. It's part of their habit of practice, a way to position oneself, to stop, to internalize oneself, to cultivate joy or tranquility. As P4 explains: "I sit on my little chair where I usually put it and I'm quiet". A change of habit can make practice more difficult: "As I am used to meditating sitting on a cushion, I feel that sitting in a chair is not as easy as it does not connect me to the usual energies."

The average time of a meditation exercise varies from one session to the other (e.g., 10 minutes to more than 30 minutes). For one participant, the average time has increased with years of practice. As such, a wall also seems to fall, as she gets in a state where she does not see time go by.

I abandon myself to this practice and no longer look at the time. I do not fight with time anymore and I drop the barrier of time. I say: "We're going, we're in this state and we give ourselves time. I realize that 30 minutes pass quickly enough". (P2)

Theme 2—Integrating intrusive life events or sounds

This theme refers to the various conditions or natural circumstances specific to a meditator's

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

life and that may influence the subjective experience of MM. Some personal preoccupations during meditation can lead the meditator to lose himself or herself in his or her thoughts. The mind is then, in a way, caught up in what the person has experienced during the day, what he or she will live tomorrow or what the person has experienced in the past. P1 explains: "Of course, if something disturbing happens during the day, it's more difficult to simply stay in touch". Sometimes, intense emotions occur, or difficult obstacles appear in the field of attention during meditation, for no apparent reason. P1 mentions that this is a good opportunity to better learn to south the emotions and understand them rather than ruminating.

"Consciousness helps to acknowledge and to make it disappear. If it is anger, it can also be sadness, whatever the emotion, to actually welcome it and feel it. Afterwards, being able to see and understand where it comes from". (P1)

There are meditations that bring back very, very strong pains. Sometimes, memories or buried emotions come back.

Sometimes, it's an event of the day, a quarrel with my boyfriend that is (hesitations)... I was going to say revived, it's not so much relived, but more like meditation helps understanding why there was a quarrel or what its origin is. So, there are mediations where, without really wanting it, without really saying to myself, "Here, I sit to think about that"... No, it comes to me. (P1)

Participants become aware of the various sounds coming from their environment during meditative practice, which allow them to concentrate on themselves. Some meditators see these

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

sounds as a way of regulating their attention in order to refocus on the present. This awareness also involves listening to silence and noises all around.

Sounds: Back to the moment via ambient sounds: Silence, then sound of the ventilation system in the condo, the fridge starting, while being aware that these ambient sounds accompany me in meditation, feeling of well-being, of comfort. (P2 Journal entry)

Theme 3— Social environment of practice

Various social circumstances can influence the subjective experience of MM. All of the participants take part in group meditation. Practising meditation with peers can be an opportunity to intensify one's own presence. It can also be a way of connecting with others in peace and with the pleasure of doing nothing but listening to breathing. Group meditation can also bring, on the individual level, a feeling of fullness, well-being, and lightness. Group meditation can be used to discuss difficulties in everyday practice. Sometimes, it is a place of expression regarding experience, emotions and awareness of experience.

In a meditation group, you can shed tears. We have a period of group exchanges, where people often allow themselves to express their experiences. The difficulties they may have experienced during their meditation, during their week also, insights they had during this session of meditation, things are working on. (P3)

Being used to meditate alone or by moderating meditation groups, one participant explains that she had to adapt to be guided by someone else in the context of group meditation:

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

At first, I was part of my rational, saying, "Oh, I'm disturbed by what the teacher is saying". Then I said to myself, "Well, that's fine. These are your thoughts, your feelings. Come back". To realize that it had been a long time that I had experienced live meditation. Me, when I meditate, I meditate alone, I do not put CDs to guide me. So, it was an adaptation, it was new to me. So, it was not very negative feelings, other than being disturbed, having to adjust to the fact that someone disturbed my peace of mind a bit (laughs)! (P2)

The presence, reception and understanding of meditation teachers, explains a participant, have been very supportive in her learning to this practice and also in her own emotional evolution. The presence (or a meeting with) of a mentor or a guide who embodies, by his or her quality of presence, this practice on a daily basis, becomes very inspiring for participants. This type of meeting seems to inspire them to the integration of a real practice of mindfulness since they see that it is not only words as explained by P1: "The first time I saw her in person, it had been a year since I joined the practice. That was striking to me. The quality of the presence. So, it helps me to convince myself that it's not just words like 'do this and that' or teachings. We see that someone has integrated it".

Some of the participants also teach meditation. When guiding a group meditation exercise, many participants must share their attention between animation and observation of the group. This can create some internal tension or discomfort. Meditating alone seems easier to enjoy.

Well, it's that my meditation does not have the same serenity if I have to guide a group, if I have other responsibilities, it's dividing my attention. Then, I cannot

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

devote all of my body and mind to relax, I'm kind of under pressure because of that.

Since I had no responsibility tonight, I was able to enjoy it. (P4)

Some participants mention the ease with which they meditate when they are alone in their own personal environment versus during their group practice, and the benefits they achieve.

I think that when I meditate by myself, it's even easier to concentrate for a long time, in peace and serenity, than to be distracted by the words of people in a guided session. (P2)

Meditation retreats are group exercises that span for many days in a remote location. This period spent in meditation in the presence of other meditators is described by the participants as very soothing and refreshing. This is an opportunity to rest, meditate several times a day while receiving teachings that are not found in books. Retreats are therefore a learning opportunity to better join or integrate this practice. This kind of experience is sometimes described as extremely powerful.

"It's like you're in a stadium, with 20,000 people, and there's a goal, everybody lives for the goal at the same time (laughs), there's no one thinking about other things. We are all here! It's the same energy you feel". (P3)

Discussion

Is the context a legitimate concept in the understanding of all the variables that can influence the subjective experience of the meditator? To this question, three main themes of a contextual nature emerge from the analysis of data: 1) Meditation habits, 2) Integrating intruding life events

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

and sounds, 3) Social environment of practice. The research interviews consisted of open-ended questions and did not include specific questions about the practice context. As a result, all the participants recounted their meditative experience by spontaneously including the multiple contexts in which they experience their meditation. Thus, meditative practice, like any human activity, would be intrinsically linked to the context in which and through which it unfolds. This is consistent with Leininger's work (1994, 2010); (Pepin et al., 2010), to the effect that the meanings become intelligible only when they are interpreted according to the structural and environmental influences in which they are inserted. Consider the extreme case of a meditation of 20,000 people in silence and presence as described by a participant and the effect on her own ability to be present. The environment or context would become part of the meditation experience. Although this study is exploratory, it supports the first proposition of this research to the effect that the notion of "context" is a legitimate concept in our broader and more detailed understanding of the various components potentially at work in the practice of the MM. It thus allows to better understand the phenomenon as a whole beyond the only activity of meditation in itself as experienced internally in terms of mechanisms of actions. It helps, among other things, to document and identify, in an empirical way, among long-time meditators, a diversity of common contexts among participants, still little explored until now. Whether it is the openness of teachers, the presence of peers, the personal conditions of practice (place-duration-time, frequency) or the immediate sound or emotional environment, to name only these, these various contexts seem to accompany and support meditators in their own daily experience of MM in ways that contribute, perhaps in part, to the benefits they derive from it.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Further studies are needed to assess the actual impact of these contextual elements on the meditative experience using perhaps experimental designs. The increasing number of randomized controlled trials (RCTs) demonstrating the effectiveness of mindfulness in improving physical or mental health (Gu et al., 2016) could probably be better explained if it also included contextual aspects surrounding this practice as proposed in this research, albeit exploratory. Similarly, the results obtained would then support those of Hudziak and Tiemeier (2017) in neuroscience, who consider "the environment of well-being" as having an impact on the thoughts, the actions and the behaviours of a person. It would be plausible to consider the meditator's well-being environment, which includes all the various instrumental (tools and exercises), personal (life events, personal conditions of practice) or social components (including the presence of peers). These can have a positive impact both on meditation activity but also indirectly on the benefits derived from it.

It is all the more important to consider potentially favourable environment in the understanding of MM practice, where learning of MM is more sensory/contextual than conceptual, as mentioned by Yeganeh (2007). In such a case, the instrumental, personal or social environment of practice is meaningful and deserves, in our opinion, the full attention of research. For example, the social environment of the meditator including the presence of peers (third theme of this research). Results in the study of Sullivan et al. (2010) informs the contribution of the social aspect that can influence the ease with which meditation is maintained.

Strengths and Limitations

Although this study provides a rich understanding and exploration of the contextualized meditative experience, the results are limited by the nature of the design, a multiple case study. It includes a small sample and is exploratory. Participants were selected according to certain

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

attributes, including the fact that they all attend a practice centre. The results cannot be generalized to the population but transferable to similar people. In addition, the description of the participants' experience may have been influenced by the presence of the researcher who is a teacher of "mindfulness". Nonetheless, efforts have been made to increase the rigour of the study by conducting multi-party data analysis as described in the data analysis section.

In order to continue research in this area, it would be relevant to investigate the subjective experience of participants from different types of theoretical approaches or frameworks as those mentioned in this research. This is to investigate a little deeper the various environments relating to rules, norms, values specific to an approach or a reference group practising the "mindfulness". Inspired by the work of Gill et al. (2015) and this study, for example, it may be relevant to document and possibly compare the subjective experience of mindfulness in a more traditional context of inspirational meditation such as secular Buddhist (MM), to a context more focused on the promotion of well-being or the prevention of depressive relapse (eg MBSR, MBCT), or to the one used in a psychotherapeutic (e.g. ACT, Humanistic, Psychodynamic, Jungian touching awareness in psychotherapy), or other referents of the tradition of inspiration more spiritual or even existential in the broad sense. This broader understanding may allow the various approaches to be tailored to the needs of individuals, whether in preventing relapse of depressive symptoms, reducing stress, psychotherapy or more broadly, that is, say in the deepening of the ultimate dimension of being more spiritual/existential inspiration. In addition, in a future study, it would be appropriate to document the participants' therapeutic support pathway (e.g., has already consulted for x years, followed up on such an approach, etc.), the number of hours of mindfulness training or the number of days during meditation retreats, the type of preferred reading on this topic or reference book,

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

etc., as these various contextual factors may, no doubt, influence the experience reported by the participants. Therefore, it would be important to document and add more quantitative and qualitative information that can have an impact on practice.

Clinical Implications

Few studies have focused on the notion of context and even less on the domain of MM. While this study is exploratory, overall, the data analysis highlighted common contextual factors. This research therefore promotes a rich and renewed understanding of potentially active contextual elements that could be involved in MM. This new contribution is intended for researchers and mindfulness teachers who are sensitive to developing this discipline and for meditators themselves who wish to better understand and integrate this practice into their daily lives for the benefits it provides.

It offers the possibility of becoming aware that the subjective experience of meditators is lived inside and through a variety of contexts integrated in the experience which is a major element to take into account in our understanding of this practice. This approach is likely to provide, through future research, a better adaptation of this type of intervention depending on the dynamic influence of the experience (content) and context (container). Future research could be interested in the context as mediating variables that can influence the subjective experience of the meditator (Kazdin, 2002, 2007, 2009) or moderators, or the conditions under which they operate in order to better predict the control variables of the estimates. Since one of the inclusion criteria for this research is that participants had to have 15 years or more of meditative practice, the second inclusion criterion, the participant age, was set at 18 years old. However, for future research, it

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

would be interesting to include several levels of experience and several age groups with younger children, knowing that meditation is increasingly integrated into school teaching.

Conclusion

Despite the limitations of the qualitative research, the results of this study have the merit of highlighting the notion of context in the subjective experience of the meditator, too often forgotten. This information is crucial to optimize the benefits of MM and to help teachers support meditators. Other research is now needed to further document the effects of context on the subjective experience of MM.

Conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest. Authors have no financial relationship with the organization that sponsored the research.

Acknowledgments

Thank you to all of the participants who gladly gave their time and energy to describe their subjective experiences related to mindfulness for this study.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

References

- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention; A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science Practice*, 10(2), 12-42.
- Baer, R. (2017). Mindfulness: Clinical applications of mindfulness and acceptance: Specific interventions for psychiatric, behavioural, and physical health conditions., Vol. III. [1-138-96192-2] An.:2017, 383 -413
- Baribeau, C. & Royer, C. (2012). L'entretien individuel en recherche qualitative : usages et modes de présentation dans la Revue des sciences de l'éducation. *Revue Des Sciences de l'éducation*, 38(1), 23. <https://doi.org/10.7202/1016748ar>
- Berghmans, C. (2010). Effects of the mindfulness based stress reduction (MBSR) therapeutic approach on professional stress management: A case study. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 20, 38-44.
- Bishop, R.S., 2004. Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* 11 (3), 230–241.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Broderick, P. & Metz, S. (2009). Learning to breathe: A pilot trial of a mindfulness curriculum for

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 35–46.

doi:10.1080/1754730X.2009.9715696

Brown, K. W. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 822-848.

Canby, N., Cameron, I., Calhoun, A., & Buchanan, G. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071–1081. doi:10.1007/s12671-014-0356-5

Clarke, V. & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Over-coming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26(2), 120-123. Retrieved from.

Cooper, D. (2018). Mindfulness-based interventions and their effects on emotional clarity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders* [0165-0327], 235, 265-276.

Dawson, J. V. (2013). *Abstract Predictive Ability of Absorption, Mindfulness, Time, and Eysenck's Personality Type on Meditative Depth*.

Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). Mindfulness and ruminations: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Explore*, 5(5), 265-271.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Gill, M., Waltz, J., & Suhrbier, P. (2015). Non-duality and the Integration of Mindfulness into

Psychotherapy : Qualitative research with meditating therapists, 708–722.

<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0310-6>

Godfrin, K. A. & van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 738–746. doi:10.1016/j.brat.2010.04.006

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59(Août 2017), 52–60.
doi:10.1016/j.cpr.2017.10.011

Green, S. M. & Bieling, P. J. (2012). Expanding the scope of mindfulness-based cognitive therapy: Evidence for effectiveness in a heterogeneous psychiatric sample. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(1), 174–180. doi:10.1016/j.cbpra.2011.02.006

Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). La présence attentive (mindfulness) : État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques. Chapitre : Conclusion, Imaginer le futur. (p. 255) Presses de l'Université du Québec.

Grossen, M. (2001). La notion de contexte : Quelle définition pour quelle psychologie? Un essai de mise au point, M. Grossen (p. 61), Apprentissage, développement et signification, Presse

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Université de Bordeaux, Pessace, sous la direction de Jean-Paul Bernier.

Grossman. P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2017). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Mindfulness: Clinical applications of mindfulness and acceptance: Specific interventions for psychiatric, behavioural, and physical health conditions. In vol. III. Gaudiano, Brandon A., (Ed.); (p. 221-237). New York

Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(4), 226–233. doi:10.1159/000101501

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2016, novembre). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies': Corrigendum. *Clinical Psychology Review*, 49, 119. doi:10.1016/j.cpr.2016.09.011

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.

Hölzel, B. & Ott, U. (2006). Relations between meditation depth, absorption, meditation practice, and mindfulness: A latent variable approach. *Journal of Transpersonal Psychology*, 38(2), 179.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Hudziak, J. J. & Tiemeier, G. L. (2017). Neuroscience-inspired, behavioral change program for University students. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 26(2), 381–394.

<https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.12.016>

Hussain, D. & Bhashan, B. (2010). Psychology of meditation and health: Present status and future directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 439-451.

Retrieved from EBSCOhost.

Johnson, D., Penn, D., Fredrickson, B., Meyer, P., Kring, A., & Brantley, M. (2009). Loving-kindness meditation to enhance recovery from negative symptoms of schizophrenia. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 499-509. Retrieved from EBSCOhost.

Kabat-Zinn, J. (1991). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delta Trade Paperbacks.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clin. Psychol. Sci. Pract.*, 10(2), 144-56.

Kazdin, A. (2002). *Research design in clinical psychology* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Kazdin, A. E. (2007). Mediators and mechanisms of change in psychotherapy research. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3(1), 1–27.

Kazdin, A. E. (2009). Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 19(4–5), 418–428. Kearns, N. P., Shawyer,

Kraus, S. & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the self-other four immeasurables (SOFI) scale based on buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169–181. doi:1671804631

Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., et al. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 966–978. doi:10.1037/a0013786

Lavallée, M. H., (2014). Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures et postdoctorales en vue de l'obtention du grade de Maître ès sciences (M.Sc.) en sciences infirmières option expertise-conseil Les significations du processus transitionnel de personnes âgées hospitalisées nécessitant un hébergement permanent et vivant de multiples relocalisations. Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures et postdoctorales. Université de Montréal Faculté des sciences infirmières.

Leininger, M. (1994). Evaluation criteria and critique of qualitative research studies. In J. M. Morse

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

(Éd.). Critical issues in qualitative research methods (p. 95-115). Thousand Oaks, CA: Sage.

Leininger, M. M. & McFarland, M. R. (2010). Madeleine Leininger's theory of culture care diversity and universality. Dans M.E. Parker & M. C. Smith (Éds.), *Nursing theories and nursing practice* (3e éd., p. 317-328). Philadelphia: F.A Davis.

Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.

Malcuit, G., Pomerleau, A., & Maurice, P. (1995). *Psychologie de l'apprentissage : termes et concepts*. Malouine : EDISEM, 243 p. ISBN-9782891301589

Malpass, A., Carel, H., Ridd, M., Shaw, A., Kessler, D., Sharp, D., ... Wallond, J. (2012). Transforming the perceptual situation: A meta-ethnography of qualitative work reporting patients' experiences of mindfulness-based approaches. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-011-0081-2

Markova, I. (1997). On two concepts of interaction. Dans M. Grossen & B. Py (Éds), *Pratiques sociales et médiations symboliques* (p. 22-44). Berne: Peter Lang.

Metz, S., Frank, J., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., Broderick, P., (2013). The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation. *Res. Hum. Dev.* 10, 252–272. <http://dx.doi.org/10.1080/15427609.2013.818488>.

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Mitchell, J., McIntyre, E., English, J., Dennis, M., Beckham, J., & Kollins, S. (2013). A pilot trial of mindfulness meditation training for ADHD in adulthood: Impact on core symptoms, executive functioning, and emotion dysregulation. *Journal of Attention Disorders*.

doi:10.1177/1087054713513328

Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56, 569–578. doi:10.3200/JACH.56.5.569-578

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.), Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Piron, H. (2003). Meditation depth, mental health, and personal development. *Journal of Meditation and Meditation Research*, 3, 45-58.

Pepin, J., K  rouac, S., & Ducharme, F. (2010). *La pensée infirmi  re*. (3e   d.). Montréal, QC : Cheneli  re   ducation.

Santaracchi, E., D'Arista, S., Egiziano, E., Gardi, C., Petrosino, R., Vatti, G., ..., Rossi, A., (2014). Interaction between neuroanatomical and psychological changes after mind-fulness-based training. PLoS One 9. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0108359>.

Segal, Z. W., Williams, J. M. F., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for*

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

depression: A new approach for preventing relapse. New York: The Guildford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness.

Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373-86.

Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating

mindfulness: Effects on wellbeing. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effect of mindfulness-based stress reduction on

medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.

Spinhoven, P., Huijbers, M., Ormel, J., Speckens, A., 2017. Improvement of mindfulness skills during mindfulness-based cognitive therapy predicts long-term reductions of neuroticism in persons with recurrent depression in remission. *J. Affect. Disord.* 213, 112–117.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.02.011>.

Stake, R. E. (1995). *The art of case research*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., & Pettman, D. (2014). Mindfulness-based interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS ONE*, 9(4), e96110. doi:10.1371/journal.pone.0096110

Sullivan, B., Wiist, B., & Wayment, H. (2010). The buddhist health study: Meditation on love and

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

compassion as features of religious practice. *Cross Currents*, 60(2), 185-207. doi:10.1111/j.1939-3881.2010.00119.x

Van Ravesteijn, H., Lucassen, P., Bor, H., Van Weel, C., & Speckens, A. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for patients with medically unexplained symptoms: A randomized controlled trial. *Psychother. Psychosom.* 82, 299–310. doi:10.1159/000348588

Yin, R. K. (1993). *Applications of case study research*. Newbury Park, CA: Sage Publishing.

Yin, R. K. (2003). *Case study research. Design and methods* (3rd ed.). *Applied social research methods series*, v. 5. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.

Yeganeh, B. (2006). Mindful experiential learning. *Brain*. Retrieved from [http://etd.ohiolink.edu/send-pdf.cgi/Yeganeh Bauback.pdf?acc_num=case1163023095](http://etd.ohiolink.edu/send-pdf.cgi/Yeganeh%20Bauback.pdf?acc_num=case1163023095)

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Appendix

Contextual Factors in Mindfulness Meditation

Table 2

Sociodemographic characteristics and MM experience of each participants at the time of the first interview

Participants	(P1)	(P2)	(P3)	(P4)
Gender	Female	Female	Female	Male
Age	Fifties	Seventies	Forties	Seventies
Mother tongue	French	French	French	French
Region/Country	Quebec, Canada	Quebec, Canada	Quebec, Canada	Quebec, Canada
Highest degree	Bachelor	Master	Bachelor	PhD
MM Training	MM	MM MBSR	MM MBSR and ACT	Practice in MM groups without specific training
Participation in meditation retreats	Regularly, most recently about two months ago	Regularly, most recently about three months ago	Regularly, most recently about one month ago	Regularly, most recently about one month ago
Years of practice	16 years	22 years	15 years	21 years
Frequency of practice	4 to 5 times a week in the last 6 months	3 to 4 times a week in the last 6 months	7 times a week in the last 6 months	7 times a week in the last 6 months

Discussion générale

Cette discussion générale permet de mettre en évidence les points importants soulevés par la réflexion théorique entourant les objectifs poursuivis dans le cadre de cette thèse, d'intégrer les différents résultats obtenus dans les limites de la présente étude et de suggérer des applications cliniques ou de nouvelles avenues de recherche.

En l'absence de consensus sur les différentes composantes (physiques, mentales, émotionnelles et contextuelles) pouvant constituer l'expérience subjective des personnes pratiquant la pleine conscience et encore moins chez celles qui la pratiquent depuis plusieurs années, cette thèse visait donc à documenter plus en profondeur et de façon élargie, la compréhension de ce phénomène.

Le premier article avait comme objectif de fournir de l'information supplémentaire pouvant conduire à une meilleure description des processus mentaux et émotionnels tels que vécus par les méditants relativement à « l'autorégulation de l'attention » et « l'orientation vers l'expérience » (Bishop *et al.*, 2004), et d'identifier d'autres composantes, le cas échéant. Bien que cette étude soit exploratoire, l'analyse des résultats soutient les deux dimensions décrites par Bishop *et al.*, et permet de circonscrire empiriquement une nouvelle dimension de l'expérience encore peu explorée. Celle-ci concerne « la compréhension de l'expérience et des actions à poser ». Cette dimension

renvoie à la compréhension intuitive des méditants de ce qu'ils connaissent dans la vie et des actions à entreprendre pour faire face à des expériences difficiles. Elle se décline en plusieurs sous-thèmes permettant de détailler les sous éléments qui y seraient impliqués. Notamment « l'acceptation de ne pas savoir afin de laisser la compréhension émerger d'elle-même » ainsi que « la perspective sur l'expérience » c'est-à-dire grâce à un juste recul les participants parviendraient à un certain pouvoir face à leur expérience. Documenté avec des exemples et expliqué plus en détail dans l'article 1, il est possible de se demander, à lumière de ces résultats, qu'est-ce qui pourrait expliquer que survienne de ce savoir intuitif dans ce temps d'attente que prend le méditant afin qu'émerge une nouvelle compréhension. Celui-ci, plutôt que de réagir ou de s'engager dans des processus cognitifs actifs pouvant se traduire en agitation ou à des ruminations sans fin, se donne le temps pour qu'une nouvelle compréhension émerge d'elle-même. Rejoignant peut-être ici « le sampajanna » tel que décrit en introduction, soit l'accès à une compréhension claire d'un phénomène observé sans le nuage déformant des états mentaux (tels que les humeurs et les émotions)? Les travaux de Dijksterhuis et Strick (2016) sur la pensée inconsciente (unconscious thought [UT]) pourraient être éclairants à ce sujet. Les auteurs soutiennent que devant une décision importante, une difficulté à résoudre ou une découverte scientifique, les gens peuvent s'engager dans des processus de réflexion prolongés. Ils progresseraient non pas seulement lorsqu'ils réfléchissent consciemment à leur question, mais parfois aussi lorsqu'ils réfléchissent consciemment à autre chose, c'est-à-dire qu'ils réfléchissent inconsciemment. Conceptualisée comme une forme de poursuite de but inconscient, l'UT est susceptible d'être particulièrement fructueuse pour des processus de

pensée complexes, importants ou intéressants pour le penseur. Est-ce par ce même processus que les participants à la présente recherche se montrent confiant ou attentif au fait que la réponse à une question viendra au fil du temps, sans se bousculer dans ce processus? Pour ainsi, aboutir à des actions posées ou à tout le moins réfléchies vers une meilleure adaptation. D'autres études sur le sujet s'avèrent nécessaires pour mieux comprendre et interpréter ces derniers mécanismes en jeu, bien sûr, et ainsi enrichir la présente étude. Par ailleurs, retenons pour l'instant que la dimension de « l'acceptation de ne pas savoir afin de laisser la compréhension émerger d'elle-même » pourrait bien jouer un rôle fondamental dans l'explication des effets bénéfiques de la pratique de pleine conscience et de la motivation du méditant à poursuivre cette pratique dans le temps pour les bénéfices qu'il en tire. Méditer et tirer une meilleure compréhension de son expérience et des actions à poser peut certes, contribuer à une pratique plus assidue. Quoique l'émergence de cette aptitude ne peut être considérée que pour elle-même seule, mais semble plutôt intrinsèquement et subtilement liées, aux autres dimensions de l'expérience soit « l'autorégulation de l'attention » et « l'orientation vers l'expérience ». Les unes ne pouvant pas être sans les autres et ne s'inscriraient pas nécessairement dans un processus linéaire. Atteindre peu à peu, par la pratique de « l'autorégulation de l'attention » des états émotionnels régulés pour que survienne la part plus intuitive paraît plausible? À ce sujet, Perls *et al.*(1990), spécialiste en Gestalt-thérapie, affirmait que « l'attention en elle-même serait curative ». Ainsi, en tant que première dimension de l'expérience, est-ce que « l'autorégulation de l'attention » pour ses qualités probables d'apaisement, pourrait être considérée comme une base pour la pratique ultérieure des autres dimensions de

l'expérience de pleine conscience (Hölzel *et al.*, 2011). Une fois stabilisée, l'attention soutenue conduirait à explorer d'autres composantes de la pratique méditative qu'est par exemple « l'orientation vers l'expérience » (Bishop *et al.*) ou « la compréhension de l'expérience et des actions à poser » dans un processus linéaire ou non?

Tout comme la première dimension soit « l'autorégulation de l'attention », la deuxième dimension, qu'est « l'orientation vers l'expérience », pourrait bien jouer aussi un rôle en termes d'autres conditions préalables pour qu'émerge une meilleure compréhension de l'expérience. Par exemple, l'attitude d'ouverture, d'acceptation, de reconnaissance de l'expérience telle qu'elle se produit au moment présent peut avoir prédisposé plusieurs méditants, peut-on le supposer, à développer naturellement, au cours des années de pratique, certaines aptitudes à dénouer et mieux comprendre leur propre vécu (troisième dimension). Par cette attitude d'ouverture et d'acceptation, les participants deviendraient-ils de plus grands porteurs, dans le champ de leur conscience, de leur propre expérience, plutôt que de l'éviter ou de lutter contre elle, et par là, en être moins submergés (Malpass *et al.*, 2012). D'ailleurs, tous les participants mentionnent une transformation dans la façon d'appréhender la vie avec les années et une meilleure gestion des émotions difficiles en comparaison à leur début de la pratique de la méditation.

Du reste, la dimension de « l'orientation vers l'expérience » décrit dans la présente recherche ouvre aussi sur un tout nouveau domaine de l'expérience de pleine conscience en proposant deux nouveaux sous-thèmes qui paraissent fondamentaux à cette dimension

et qui n'ont pas été spécifiés par Bishop *et al.* (2004). Ces thèmes sont très peu documentés qualitativement ou décrits jusqu'à présent par la recherche empirique, soit celui du « délaissement des attentes qui implique un cheminement » et celui de « l'émergence d'états positifs et transformation de la manière d'être avec les années de pratique ».

Dans cette recherche, les participants mentionnent vivre de nombreux états positifs issus de leur pratique de pleine conscience. Ils décrivent des sentiments agréables de tranquillité, de calme, de bien-être, de joie, de bonheur. Ils expriment se sentir en sécurité ou bien se retrouver dans des états de béatitude, de sérénité. Ce type d'état n'est pas sans rappeler les notions de « brahma viharas » formulées en introduction, appelés les immenses, ou états sublimes et comprendrait la bonté du cœur, la compassion, la joie bienveillante et équanimité. S'agit-il d'une pierre d'angle de la pratique méditative trop laissée-pour-compte par la recherche empirique qualitative jusqu'à présent? Il serait logique de croire que le bénéfice de ces sentiments agréables pourrait certes constituer un autre élément de motivation au sujet du long terme à cette pratique, quoique la pratique méditative semble impliquer, paradoxalement, cette capacité fondamentale d'être sans attente face à l'expérience. L'indication est d'accepter celle-ci telle qu'elle se présente dans le champ de la conscience. D'autant plus, comme le mentionne une participante, être sans attente ne se commande pas, cela implique un cheminement, donc de la pratique.

En fait, selon certains auteurs, les personnes qui ont justement des attentes face à leur méditation peuvent vivre un sentiment d'échec ou peuvent se prendre à juger leur

pratique comme bonne ou mauvaise (Allen, Bromley, Kuyken et Sonnenberg, 2009, p. 426) ou juger celle-ci par le fait de ne pas atteindre l'objectif souhaité comme la relaxation (Chadwick, Newell et Skinner, 2008; Malpass *et al.*, 2012). Il est donc important de noter la différence entre les attentes d'un certain résultat et le rôle souhaitable de l'intention, qui est celui « de rester présent à ce qui est, sans jugement », ce que Shapiro, Carlson, Astin, et Freedman (2006) ont identifié comme un axiome de base de l'approche de la pratique de pleine conscience. Dès lors, il apparaît que certains bénéfices semblent émerger d'eux-mêmes par la pratique assidue de pleine conscience et davantage dans un esprit de découverte et d'acceptation de ce qui est, que par la recherche volontaire de ces états émotionnels positifs.

Cette nuance semble au cœur de la perspective phénoménologique de la pleine conscience, accueillir ce qui est sans minimiser ce qui est. S'absorber dans des états de paix, de calme, de solidité lorsqu'ils se présentent, s'ouvrir à la vie tout autour (environnement, sons) et en soi (sensations, pensées, émotions) en prenant conscience de ce qui se présente dans le champ de la conscience, sont certes, des ressources inestimables au point de vue de la santé mentale ou du bien-être. Toutefois, il peut être risqué, comme le mentionne une participante, de vouloir atteindre ces états alors qu'ils ne sont pas présents et que le méditant est par exemple en présence d'émotions difficiles. Ainsi, comme le font remarquer Nash et Newberg (2013), cité dans Grégoire *et al.* (2016, p. 35), la pratique méditative renvoie à ce que les participants doivent faire pour appliquer convenablement une méthode (p. ex., être sans attente, se concentrer sur le souffle, être

en présence d'émotion difficile, pratiquer l'acceptation, le recul par l'auto-observation) ou encore à ce qu'ils sont éventuellement susceptibles d'expérimenter durant la méditation, en l'occurrence ici, des émotionnels positifs tirés de leur pratique de *pleine conscience* et une meilleure compréhension de leur vécu.

Le deuxième article avait comme objectif d'explorer les facteurs contextuels potentiellement à l'œuvre dans la pratique de pleine conscience et peu explorés dans la littérature scientifique jusqu'à présent. Il est donc encore difficile de documenter si les effets positifs de la méditation de pleine conscience sont principalement dus à l'expérience méditative telle que vécue intérieurement (sujet du premier article) ou impliqueraient aussi d'autres caractéristiques contextuelles, environnementales ou personnelles entourant ce type d'expérience. Afin de palier à cette lacune, l'analyse de données a permis de documenter et de décrire les facteurs contextuels et environnementaux pouvant accompagner ou influencer l'expérience subjective de la pleine conscience. Ainsi, trois principaux thèmes de nature contextuelle ont émergé de l'analyse de données : 1. les habitudes de méditation; 2. l'intégration des événements de vie ou des sons; et 3. l'entourage social de la pratique.

Chaque thème a été subdivisé en trois ou quatre sous-thèmes permettant de nuancer chaque dimension et de circonscrire, de façon empirique, auprès de méditants de longue date, une diversité de contextes intrinsèquement liés à l'expérience de pleine conscience. Dans l'article 2 chaque sous-thèmes est détaillé et illustré avec des exemples. Que ce soit

l'accueil des enseignants, la présence de leurs pairs, les conditions personnelles de pratique (lieu-durée-moment, fréquence), la variété de formes de méditation utilisées, l'environnement sonore immédiat ou encore les événements de vie au quotidien, pour ne nommer que ceux-là, ces divers contextes (ou sous-thèmes) semblent accompagner et soutenir les méditants dans leur propre expérience quotidienne de la pleine conscience. Ainsi contextualisés, les bienfaits de la pratique de pleine conscience deviendraient davantage intelligibles et compréhensibles si ceux-ci étaient considérés dans leur ensemble, incluant les divers contextes de pratique et non pas circonscrits à ses seules activités mentales ou mécanismes sous-jacents tel que vécu intérieurement. Il va de soi que des études additionnelles s'avèrent nécessaires afin d'évaluer l'importance ou l'impact réel de ces éléments de contexte sur l'expérience méditative.

Les résultats obtenus dans la présente recherche concernant les divers types de contextes de la pratique de pleine conscience semblent en résonnance avec les travaux de Hudziak et Tiemeier (2017) en neurosciences, qui considèrent « l'environnement de bien-être » comme ayant un impact sur les pensées, les actions et les comportements d'une personne. Il serait plausible de considérer que l'environnement de bien-être du méditant, qui comprend l'ensemble des diverses composantes instrumentales (outils et exercices), personnelles (événements de vie, conditions personnelles de pratique) ou sociales (incluant la présence de pairs) de son expérience méditative, puisse avoir un impact positif à la fois sur son activité de méditation comme telle, mais aussi indirectement sur les bénéfices qu'il en tire, dans une expérience à long terme. Il est d'autant plus important de

considérer cet environnement favorable dans la compréhension de la pratique de pleine conscience où l'apprentissage de celle-ci est davantage sensoriel/contextuel que conceptuel, comme le mentionne Yeganeh (2007), ainsi que dans l'orientation propre de cette approche (Kabat-Zinn, 1991). Dans un tel cas, l'environnement instrumental, personnel ou social prend tout son sens et mérite l'attention de la recherche.

Ces résultats semblent aussi en conformité avec l'étude de Sullivan, Wiist, et Wayment (2010) sur l'apport de l'aspect social pouvant influencer la facilité avec laquelle la méditation est maintenue. L'entourage social du méditant durant sa pratique méditative, tel que mentionnés par tous les participants à cette recherche, illustre bien l'importance de cet aspect dans le maintien d'une pratique à long terme et des bénéfices à en tirer. Cependant, cette constatation doit être nuancée du fait aussi que les participants ont tous été recrutés dans un centre de pratique où la méditation se partage en groupe. Le cas échéant, est-ce que ce même constat pourrait s'appliquer à un échantillonnage de méditants recrutés par l'entremise du Web, par exemple, et qui n'appartiendraient pas à un groupe de méditants? D'autres études doivent se faire pour clarifier cette question.

Conclusion

La conclusion générale de cette thèse sera présentée en trois parties : 1. résumé des principaux résultats; 2. les forces et les limites de l'étude; et 3. les retombées pratiques et pour la recherche future.

Résumés des principaux résultats

Les résultats de cette thèse confirment l'importance d'une vision globale de l'expérience méditative susceptible d'enrichir et d'approfondir les connaissances scientifiques de pleine conscience qui demeure encore en évolution. Le but de ces deux articles était d'explorer de façon qualitative l'ensemble de l'expérience des participants tel que vécu intérieurement pour le premier article et extérieurement (contexte et environnement) pour le deuxième article pour accroître la connaissance en ce domaine en plein essor.

Le premier article a permis de nuancer la compréhension des composantes constitutives de l'expérience de pleine conscience en s'inspirant des travaux de Bishop *et al.* (2014) et de pousser plus loin la connaissance en ce domaine. Quoiqu'exploratoire, les résultats montrent que l'expérience subjective de la pleine conscience ne se limiterait pas une conceptualisation prépondérante à deux niveaux soit à la capacité à revenir au moment présent (autorégulation de l'attention) et à une attitude de bienveillance, d'ouverture et d'acceptation (orientation vers l'expérience). Elle pourrait impliquer

d'autres dimensions de l'être qui méritent toute l'attention de la science. Il a été mis en évidence certaines dimensions de l'expérience encore peu documentées empiriquement et pouvant favoriser une pratique à long terme. Notamment, en mettant en lumière quelques bénéfices obtenus par les méditants ayant participé à cette recherche de leur pratique de pleine conscience. Que ce soit « la sagesse ou l'acceptation de ne pas savoir »; « le délaissement des attentes ce qui implique un cheminement »; « la compréhension de sa propre expérience et des actions à poser » ou « l'émergence d'états positifs incluant la transformation de la manière d'être avec les années de pratique ». Ces résultats ont été examinés, discutés et soulignent toute l'importance d'explorer les facteurs permettant de favoriser l'émergence de la compréhension intuitive chez le méditant que ce soit le recul face à son expérience et les états émotionnels régulés par la pratique de « l'autorégulation de l'attention » et de « l'orientation vers l'expérience ». Ce rapprochement se fait de façon théorique et conceptuel pour le moment, d'autres études s'avèrent nécessaires par valider la pertinence de tels résultats et parvenir à un éventuel modèle théorique. L'impact de telle recherche permet de pousser plus loin la réflexion sur la nature même de la pleine conscience vers une meilleure compréhension de ses qualités curatives, intuitives et évolutives dans le temps qu'elle semble offrir aux de méditants de longue date.

Le deuxième article, a permis d'identifier et d'explorer trois types de facteurs contextuels ou environnementaux entourant l'expérience subjective de la pleine conscience. Il ressort que cette pratique comme toute activité humaine semble être intrinsèquement liée au contexte dans lequel et grâce auquel elle se déroule. Ainsi

l'environnement de bien-être du méditant, qui comprend l'ensemble des diverses composantes instrumentales (outils et exercices), personnelles (événements de vie, conditions personnelles de pratique) ou sociales (incluant la présence de pairs) de son expérience méditative, puisse avoir un impact positif à la fois sur son activité de méditation comme telle, mais aussi indirectement sur les bénéfices qu'il tire, de cette pratique long terme. Ces résultats sont en accord avec les travaux de Hudziak et Tiemeier (2017) en neurosciences, qui considèrent « l'environnement de bien-être » comme ayant un impact sur les pensées, les actions et les comportements d'une personne. Ils sont aussi en résonance avec ceux avec l'étude de Sullivan, Wiist et Wayment (2010) sur l'apport de l'aspect social pouvant influencer la facilité avec laquelle la méditation est maintenue et des bénéfices à en tirer. Bien que cette étude soit exploratoire et limitée par la nature même du devis de recherche, soit à l'étude de cas multiples, elle se voulait un pas vers une meilleure prise en compte des facteurs contextuels pouvant influencer la pleine conscience. Des efforts supplémentaires devront être fournis en ce sens dans les années à venir afin de mieux en comprendre ses effets et ses nuances en fonction de divers milieux de pratique ou types de pratiques.

En somme, ces deux articles introduisent l'importance d'une vision globale de l'expérience méditative susceptible d'enrichir et d'approfondir les connaissances scientifiques de la pleine conscience qui, malgré l'abondance de recherche en ce domaine, demeure encore en évolution.

Forces et limites

La force de cette étude réside dans le fait de mettre en lumière l'importance d'explorer l'expérience subjective du méditant avec plus de 15 ans de pratique courante. En plus, d'assurer une intensité adéquate du phénomène à l'étude, elle offre l'opportunité de documenter et de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents de cette pratique, pour les bienfaits, qu'elle procure. Elle pousse plus loin l'exploration de ce que pourraient être les compétences « conscientielles » en montrant que le monde intérieur du méditant (émotionnel et mental) est un vaste domaine qui gagne à être de plus en plus documenté par la recherche empirique afin de parvenir à une compréhension plus large et commune de ce qui peut la constituer. D'autres études, plus expérimentales s'avèrent nécessaires afin de valider ces résultats et notamment, aussi, sur l'importance d'examiner plus amplement les effets du contexte de pratique sur l'expérience subjective du méditant. A ce niveau, cette étude rappelle aussi avec force que toute expérience, y compris celle de la méditation, se vit à l'intérieur et au travers une diversité de contextes indissociables de l'expérience, ce qui est un élément majeur à considérer dans notre compréhension et à l'usage de cette pratique pour la recherche future.

Bien que cette thèse de doctorat fournisse une compréhension et une exploration riche de l'expérience méditative tel que vécu intérieurement par les participants et selon le contexte de pratique, les résultats de cette étude sont limités par la nature même du devis de recherche, soit à l'étude de cas multiples. Elle comporte un petit échantillon du fait que cette étude soit exploratoire, les participants ayant été sélectionnés selon certains attributs,

notamment le fait qu'ils fréquentent tous un centre de pratique, et aucun test statistique n'a été utilisé. Les résultats ne peuvent être appliqués à la population en général. De plus, la description de l'expérience des participants peut ne pas avoir été représentative de toutes les facettes de leur vécu. Il n'est pas clair si la saturation des données a été atteinte, une étude qualitative plus large avec un nombre plus élevé de participants, aurait été intéressante mais le bassin de la population ayant 15 ans et plus de pratique méditative de pleine conscience n'est pas si élevé au Québec.

Également mentionné dans l'introduction de ce mémoire (p. 27), concernant la position de la chercheuse principale, celle-ci est enseignante de la pleine conscience et elle est en voie d'obtenir son accréditation selon le cursus de formation pour devenir instructeur du protocole MBCT suivant le parcours d'enseignement élaboré par Segal (2013). Par ailleurs, dès l'âge de 17 ans, elle a été initiée à la méditation transcendentale, le hatha yoga et d'autres traditions de méditatives inspirées de ses stages en Indes ou au Mexique et dans les dernières années aux USA et en France en tant qu'enseignante en formation MBCT et MBSR. De plus, elle est psychologue clinicienne depuis plus de 20 ans en utilisant des approches cliniques utilisant la pleine conscience en psychothérapie comme outil d'intervention. Quoiqu'il en soit, son expérience méditative a certainement teintée ses intérêts de recherche scientifiques mais aussi sa motivation à explorer davantage ce champ de connaissance par une sensibilité probablement accrue à la vastitude des facteurs (internes et externes) qui peuvent influencer ou constituer cette pratique méditative plus que millénaire. Pour diminuer tout risque de biais d'inférence, la

chercheure a été formée aux entrevues de recherches scientifiques dans le cadre de sa formation avancée en méthodologie de recherche quantitative et qualitative durant ses études doctorales. De plus, des efforts ont été pris pour augmenter la rigueur de l'étude en créant un protocole de validation des données tel qu'il a été décrit dans les deux articles. Ainsi, pour augmenter la rigueur scientifique de la présente étude, l'analyse des données s'est faite à plusieurs chercheurs. Pour garantir la validité de l'analyse des données, les deux premières chercheuses se sont rencontrées pour analyser le premier entretien et commencer la liste des codes. Ainsi de suite, l'analyse par la première chercheuse des entretiens ultérieurs a été validée par la seconde chercheuse ceci afin d'assurer la cohérence entre les transcriptions, les codes et les thèmes identifiés (voir méthodologie de recherche décrite dans les deux articles). Les thèmes et les verbatims ont été validés par le troisième auteur en termes de différences et de similitudes entre les cas.

Enfin, l'échantillon de cette étude a été principalement limité en raison du choix du lieu de recrutement, dont un centre de pratique, où la méditation se partage en groupe et qui ne permettait pas de rejoindre des méditants de la catégorie de ceux qui ne fréquentent pas les groupes de pratique. De plus, dans une prochaine recherche, il serait opportun de documenter -le parcours de soutien thérapeutique des participants (p. ex., ont-ils déjà consulté pendant x années; ont-ils eu un suivi de telle approche, etc.), -le nombre d'heure de formation à la pleine conscience ou -le nombre de jours lors des retraites méditatives, -le type de lectures préférées sur ce sujet ou d'ouvrages de références, etc., car ces divers facteurs contextuels peuvent teinter l'expérience rapportée par les participants.

Documenter et ajouter davantage d'informations opérationnelles et qualitatives pourrait permettre de nuancer et mieux comprendre les résultats.

Finalement, concernant l'âge des participants, l'un des critères d'inclusion à cette recherche était que les participants comptent au moins 15 ans et plus de pratique méditative, c'est pourquoi l'âge de participation à la présente recherche a été fixé à 18 ans quoique ce critère était implicite. Cependant, pour des recherches futures, il serait intéressant d'y inclure plusieurs niveaux d'expérience méditative et plusieurs tranches d'âge, incluant des plus jeunes sachant que la méditation est de plus en plus intégrée dans l'enseignement scolaire.

Retombées pratiques et pour la recherche future

Alors que ce domaine de connaissance demeure encore en évolution, l'intérêt récent pour une compréhension plus approfondie de l'expérience méditative rendrait possible le développement d'un modèle plus intégratif des diverses approches en ce domaine. L'impact d'une telle connaissance au point de vue des applications pratiques pourrait permettre éventuellement de mieux adapter ce type de pratique aux besoins spécifiques de certains patients ou des groupes de patients (Chiesa *et al.*, 2014) ou même d'élargir la gamme d'exercices de méditation liés au concept de la pleine conscience auprès de la population, qu'elle soit clinique ou non clinique, et par le fait même, optimiser davantage ses bienfaits.

Il faudra poursuivre les réflexions et les recherches en ce sens, plus particulièrement le rôle central des dimensions et sous-dimensions (comme expliqué plus haut) reliées à l'apaisement des émotions. Ainsi, cette nouvelle quiétude donnant peu à peu accès, dans un processus sans attente, - à l'émergence d'une nouvelle perspective de sa propre expérience, - à des états positifs (p. ex., joie, bonheur, quiétude) et - à la transformation de la manière d'être avec les années de pratique. De plus, l'analyse actuelle montre l'importance de laisser place à une meilleure compréhension du savoir intuitif de la pratique méditative, qui semble s'inscrire dans un processus de réflexion prolongé dans le temps, qu'il soit conscient, inconscient (unconscious thought [UT]), métacognitif (recul face à l'expérience, « re-perceiving », décentrage, etc.), ou autres. Ce savoir intuitif pouvant permettre de faire progresser notre compréhension à l'égard de ce domaine de l'expérience humaine qu'est la pleine conscience et de son rôle dans l'adaptation des personnes aux situations de vie qui se présentent à eux. De plus, ce type d'étude offre l'opportunité de porter une attention particulière aux modes de fonctionnement de l'esprit ou au monde de fonctionnement de la conscience tel que vécu intérieurement (émotionnel et mental) auprès de personnes très bien entraînées à le faire, par le biais de programmes tirés de la tradition bouddhiste et réputée deux fois millénaire. Ce qui peut constituer un trésor d'informations utiles pour l'avancée de la science à ce niveau.

D'autre part, l'article 2, s'est attardé à la notion de contexte encore très peu documenté dans le domaine de la pleine conscience. Dans l'ensemble, bien que cette étude

soit exploratoire, l'analyse des données offre une première catégorisation de contexte de la pleine conscience pour de futures recherches.

Enfin, l'échantillonnage de cette étude a été principalement limité, à cause du choix des lieux de recrutement, à une seule approche, spécialement celle de mindfulness méditation MM avec quelques influences probables du MBSR et de la thérapie ACT. Afin de poursuivre la recherche en ce domaine, il serait pertinent d'investiguer l'expérience subjective, de participants provenant de différents groupes de pratique ou cadres théoriques, que ceux ayant été mentionnés dans cette recherche. Ceci afin d'investiguer un peu plus à fond les divers milieux relatifs aux règles, normes, valeurs propres à une approche ou à un groupe de référence pratiquant le « mindfulness » par exemple. En s'inspirant des travaux de Gill *et al.* (2015) et de cette étude, il pourrait être pertinent de documenter et éventuellement comparer l'expérience subjective de la mindfulness dans un contexte plus traditionnel de la méditation d'inspiration bouddhiste laïque (MM), à celui d'un contexte davantage axé sur la promotion du bien-être ou de la prévention de la rechute dépressive (p. ex., MBSR, MBCT), ou encore à celui utilisé dans une cadre ou contexte psychothérapeutique (p. ex., ACT, Humanistique, Psychodynamique, Jungienne touchant l'awareness en psychothérapie), ou autres référents de la tradition d'inspiration plus spirituelle ou même existentielle au sens large. Cette compréhension élargie permettrait peut-être d'adapter les diverses approches en fonction des besoins des individus, que ce soit dans la prévention de la rechute de symptômes dépressifs, la réduction du stress, la psychothérapie ou plus largement, c'est-à-dire dans

l'approfondissement de la dimension ultime de l'être d'inspiration plus spirituelle/existentielle. Ceci dit, sous toute réserve, qu'indépendamment du type d'intervention (avec ou sans méditation pleine conscience), le simple environnement social et la présence de pairs semble déjà un facteur d'influence positif sur la santé à ne pas négliger comme le montre l'article de Carlson et al. (2015) auprès quatre-vingt-huit survivantes du cancer du sein. La recherche, jusqu'à présent, semble avoir négligé ces aspects fondamentaux du contexte dans les études qui tentent de démontrer l'efficacité de la pratique de pleine conscience sur la santé. Faire une revue de littérature exhaustive sur ce sujet, dépasse largement le cadre de la présente recherche. À la lumière des informations recueillies, il apparaît clair que de remédier à ce manque pourrait normaliser ou compléter la manière dont la pleine conscience ou les MBI sont mesurés, étudiés et enseignés.

Cette nouvelle contribution s'adresse aussi aux chercheuses et aux enseignants de pleine conscience sensibles à développer cette discipline et aux méditants eux-mêmes qui souhaitent mieux comprendre et intégrer cette pratique dans leur vie au quotidien pour les bienfaits qu'elle procure. Elle offre la possibilité de prendre conscience que l'expérience subjective de méditant se vit à l'intérieur et au travers une diversité de contextes indissociables de l'expérience, ce qui est un élément majeur à considérer dans notre compréhension et à l'usage de cette pratique avec le client ou pour soi-même en tant que méditant ou même clinicien, le cas échéant. Éventuellement, par l'entremise de recherches futures, cette approche est susceptible de procurer une meilleure adaptation de ce type

d'intervention en fonction de l'influence dynamique de l'expérience d'un individu (contenu) comprise en son contexte (contenant) ainsi que de celle de chercheurs intéressés par ce sujet. Ces résultats serviront à enrichir les bases empiriques déjà bien établies de ce type de pratique et de son enseignement. Les futures recherches pourraient s'intéresser au contexte comme variables médiatrices pouvant influencer l'expérience subjective du méditant (Kazdin, 2002, 2007, 2009), ou comme variables modératrices, soit les conditions sous lesquelles celles-ci opèrent afin de mieux prévoir les variables contrôles des devis plus expérimentaux.

Références

- Allen, M., Bromley, A., Kuyken, W. et Sonnenberg, S. J. (2009). Participants' experiences of mindfulness-based cognitive therapy: "It changed me in just about every way possible", *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37, 413-430.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science Practice*, 10(2), 12-42.
- Baer, R. A., Smith G. T. et Allen K. B. (2006). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Shapiro S. Mechanism of mindfulness. *J Clin Psychol*, 62(3), 373-86.
- Berghmans, C. (2010). Effects of the mindfulness based stress reduction (MBSR) therapeutic approach on professional stress management: A case study. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 20, 38-44.
- Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J. et Goldstein, A. (2012). Mindfulness-induced changes in gamma band activity - Implications for the default mode network, self-reference and attention. *Clinical Neurophysiology*, 123(4), 700-710. Repéré à <https://doi.org/10.1016/j.clinph.2011.07.048>
- Broderick, P. et Metz, S. (2009). Learning to breathe: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 35-46. doi:10.1080/1754730X.2009.9715696
- Brown, K. W. et Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848
- Bishop, R. S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bondolfi, G., Jermann, F., Van der Linden, M., Gex-Fabry, M., Bizzini, L., Rouget, B. W., Myers-Arrazola, L., Gonzalez, C., Segal, Z., Aubry, J. M. et Bertschy, G. (2010). Depression relapse prophylaxis with mindfulness-based cognitive therapy: replication and extension in the Swiss health care system. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 224-231. Repéré à <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.07.007>.

- Brown, K. W. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 822-848.
- Cahn B. R., Delorme A. et Polich J. (2010). Occipital gamma activation during Vipassana meditation. *Cogn Proc* 2010;11: 39–56.
- Cahn, B. R. et Polich, J. (2009). Meditation (Vipassana) and the P3a event-related brain potential. *International Journal of Psychophysiology*, 72, 51-60. doi: 10.1016/j.ijpsycho. 2008.03.013
- Cairncross, M. et Miller, C. J. (2016). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: A meta-analytic review. *Journal of Attention Disorders*. (epub ahead of print). Repéré à <https://doi.org/10.1177/1087054715625301>.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. et Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223.
- Carlson, L. E., Beattie, T. L., Giese-Davis, J., Faris, P., Tamagawa, R., Fick, L., J., Degelman, E., S. et Specia. M. (2015). Mindfulness based cancer recovery and supportive expressive therapy maintain telomere length relative to controls in distressed breast cancer survivors. *Cancer*, Vol 121(3), Feb 1, 2015 p. 476-484. Publisher: John Wiley & Sons;
- Cash, E., Salmon, P., Weissbecker, I., Rebholz, W., Bayley-Veloso, R., Zimmaro, L. A., Floyd, A., Dedert, E. et Sephton, S. E. (2015). Mindfulness meditation alleviates fibromyalgia symptoms in women: Results of a randomised clinical trial. *Annals of Behavioural Medicine*, 49(3), 319–330. Repéré à <https://doi.org/10.1007/s12160-014-9665-0>.
- Chadwick, P., Newell, T. et Skinner, C. (2008). Mindfulness groups in palliative care: A pilot qualitative study. *Spirituality and Health International*, 9, 135–144.
- Chiesa, A., Anselmi, R. et Serretti, A. (2014). Psychological mechanisms of mindfulness-based interventions: What do we know? *Holistic Nursing Practice*, 28(2), 124–148. doi:10.1097/HNP.0000000000000017
- Chiesa, A. et Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40, 1239-52.
- Chiesa, A. et Serretti, A. (2017). Mindfulness: Clinical applications of mindfulness and acceptance: Specific interventions for psychiatric, behavioural, and physical health conditions. In Gaudiano, Brandon A., (dir.); pp. 157-187; New York

- Clarke, T. C., Black, L. I., Stussman, B. J., Barnes, P. M. et Nahin, R. L. (2015). *Trends in the Use of Complementary Health Approaches Among Adults: United States, 2002-2012*.
- Coffey, K. A., Hartman, M. et Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235–253.
- Collen, M. (2011). Mindfulness-based intervention: An emerging phenomenon. *Springer*, 2, 186-193.
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A. et Segal, Z. V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms. In A. M. Kring et D. M. Sloan (dir.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 339–355). New York: Guilford Press.
- Cox, C. et Hayes, J. A. (1999). Psychologic and psychodynamic responses to receiving therapeutic touch in critical care. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 5(3), 87-92.
- Crane, C., Crane, R. S., Eames, C., Fennell, M., Silverton, S., Williams, J. et Barnhofer, T. (2014). The effects of amount of home meditation practice in mindfulness based cognitive therapy on hazard of relapse to depression in the staying well after depression trial. *Behaviour Research and Therapy*, 63(17–24). Repéré à <https://doi.org/10.1016/j.brat.2104.08.015>.
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-Based Interventions : An Emerging Phenomenon, 186–193. Repéré à <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J. et Koopman, C. (2009). Mindfulness and ruminations: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Explore*, 5(5), 265-271.
- Dijksterhuis, A. et Strick, M. (2016). A Case for Thinking Without Consciousness. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 117–132. Repéré à <https://doi.org/10.1177/1745691615615317>
- Dobkin, P. L. et Hutchinson, T. A. (2013). Teaching mindfulness in medical school: Where are we now and where are we going? *Medical Education*, 47(8), 768–779. Repéré à <https://doi.org/10.1111/medu.12200>
- Farb, N. A. S., Segal, Z. C., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. et Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct

- neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, 313–322. doi:10.1093/scan/ nsm030
- Ferrarelli, F., Smith, R., Dentico, D., Riedner, B. A., Zenning, C., Benca, R., . . . Tononi, G. (2013). Experienced mind- fulness meditators exhibit higher parietal-occipital EEG gamma activity during NREM sleep. *PLOS ONE*, 8, e73417. doi:10.1371/journal.pone.0073417
- First, M. B., Gibbon, M., Spitzer, R. L. et Williams, J. B. (1996). *User's guide for the structured clinical interview for DSM-IV axis I disorders — research version*. New York: Biometrics Research Department, New York State Psychiatric Institute.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What Is It? What Does It Matter? Dans C. K. Germer, R. D. Siegel et P. R. Fulton (dir.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York, NY, US: Guilford Press.
- Gill, M., Waltz, J. et Suhrbier, P. (2015). Non-duality and the Integration of Mindfulness into Psychotherapy: Qualitative research with meditating therapists, 708–722. Repéré à <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0310-6>
- Godfrin, K. A. et van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 738–746. doi:10.1016/j.brat.2010.04.006
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J. et Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59(Août 2017), 52–60. doi:10.1016/j.cpr.2017.10.011
- Goldin, P. R. et Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10, 83–91. doi:10.1037/a0018441
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland- Seymour, A., Sharma, R., . . . Shihab, H. M. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174, 357–368.
- Grégoire, G., Baron, C. et Baron, L. (2012). Mindfulness and Counselling. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(2), p.161–177, Repéré à <https://cjc-rcc.ualgary.ca/article/view/59308>

- Grégoire, S., Lachance, L. et Richer, L. (2016) *La présence attentive (mindfulness) : État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Chapitre : Conclusion, Imaginer le futur. (p. 35, 52, 255). Presses de l'Université du Québec.
- Green, S. M. et Bieling, P. J. (2012). Expanding the scope of mindfulness-based cognitive therapy: Evidence for effectiveness in a heterogeneous psychiatric sample. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(1), 174–180. doi:10.1016/j.cbpra.2011.02.006
- Gross, C., Kreitzer, M., Reilly-Spong, M., Wall, M., Winbush, N., Patterson, R., Mahowald, M. et Cramer-Bornemann, M. (2011). Mindfulness-based stress reduction versus pharmacotherapy for chronic primary insomnia: A randomized controlled clinical trial. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 7(2), 76–87. Repéré à <https://doi.org/10.1016/j.explore.2010.12.003>.
- Grossen, M. (2001). La notion de contexte : Quelle définition pour quelle psychologie? Un essai de mise au point, M. Grossen (p. 61), Apprentissage, développement et signification, Presse Université de Bordeaux, Pessace, sous la direction de Jean-Paul Bernier.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. et Walach, H. (2017). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Mindfulness: Clinical applications of mindfulness and acceptance: Specific interventions for psychiatric, behavioural, and physical health conditions. In vol. III. Gaudiano, Brandon A., (dir.); (p. 221-237). New York
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A. et Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(4), 226–233. doi:10.1159/000101501
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R. et Cavanagh, K. (2016, novembre). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies': Corrigendum. *Clinical Psychology Review*, 49, 119. doi:10.1016/j.cpr.2016.09.011
- Gunaratana, V. H. (1993). Mindfulness in plain English. Somerville, MA: Wisdom Publications. Heinonen,
- Hayes, S. C., Strosahl, K. et Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford.
- Heeren, A. et Philippot, P. (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience : une revue conceptuelle et empirique. Mindfulness-based intervention: A conceptual and empirical review. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 37-61.

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. et Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183. doi:10.1037/a0018555
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. et Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspective on Psychological Science*, 6(6) 537-559.
- Hudziak, J. J. et Tiemeier, G. L. (2017). Neuroscience-inspired, behavioral change program for University students. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 26(2), 381–394. Repéré à <https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.12.016>
- Irving, J. A., Dobkin, P. L. et Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 61–66. Repéré à <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.01.002>
- Ivanowski, B. et Malhi, G. S. (2007). The psychological and neuro-physiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76-91.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delta Trade Paperbacks.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness Meditation: What It Is, What It Isn't, And It's Role In Health Care and Medicine In: Haruki, Y., Ishii, Y., and Suzuki, M. *Comparative and Psychological Study on Meditation*. Eburon, Netherlands, 1996. (p. 161-169).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clin. Psychol. Sci. Pract.*, 10(2), 144-56.
- Kapleau, P. (2000). *The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice and Enlightenment*. New York: Anchor Books
- Kazdin, A. E. (2002). *Research design in clinical psychology* (4e éd.). Boston: Allyn and Bacon.
- Kazdin, A. E. (2007). Mediators and mechanisms of change in psychotherapy research. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3(1), 1–27.

- Kazdin, A. E. (2009). Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 19(4–5), 418–428. Kearns, N. P., Shawyer.
- Kerr, C. E., Josyula, K. et Littenberg, R. (2011). Developing an observing attitude: An analysis of mediation diaries in an MBSR clinical trial. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 80-93. Repéré à www.wileyonlinelibrary.com
- Khoury, B., Lecomte, T., Gaudiano, B. A. et Paquin, K. (2013). Mindfulness intervention for psychosis: A meta-analysis. *Schizophrenia Research*, 150, 176–184. Repéré à <http://dx.doi.org/10.1016/j.schres.2013.07.055>.
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., et al. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 966–978. doi:10.1037/a0013786
- Leininger, M. (1994). Evaluation criteria and critique of qualitative research studies. In J. M. Morse (dir.). *Critical issues in qualitative research methods* (p. 95-115). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Leyland, A., Rowse, G., et Emerson, L.-M. (2018). Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis. *Emotion*. Repéré à <https://doi.org/10.1037/emo0000425>
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Lloyd, A. et Lloyd, A. (2018). The Utility of Home-Practice in Mindfulness-Based Group Interventions : A Systematic Review, 673–692. Repéré à <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0813-z>
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M. et Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 101(46), 16369-16373.
- Malcuit, G., Pomerleau, A. et Maurice, P. (1995). *Psychologie de l'apprentissage : termes et concepts*. Malouine: EDISEM, 243 p. ISBN-9782891301589
- Malpass, A., Carel, H., Ridd, M., Shaw, A., Kessler, D., Sharp, D., ... Wallond, J. (2012). Transforming the perceptual situation: A meta-ethnography of qualitative work reporting patients' experiences of mindfulness-based approaches. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-011-0081-2

- Markova, I. (1997). On two concepts of interaction. Dans M. Grossen et B. Py (dir.), *Pratiques sociales et médiations symboliques* (p. 22-44). Berne: Peter Lang.
- Nash, J. D. et Newberg, A. (2013). Toward a unifying taxonomy and definition for meditation. *Frontiers in Psychology*. Repéré à <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00806>
- Ortner, C. N. M., Kilner, S. J. et Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31, 271–283. doi:10.1007/s11031-007-9076-7
- Pepin, J., Kérouac, S. et Ducharme, F. (2010). *La pensée infirmière*. (3e éd.). Montréal, QC : Chenelière Éducation.
- Perich, T., Manicavasagar, V., Mitchell, P. B. et Ball, J. R. (2013). The association between meditation practice and treatment outcome in mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 51(7), 338–343. Repéré à <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.03.006>.
- Perls, F., Hefferline, R. F. et Goodman, P. (1990). Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. *Souvenir Press Ltd*.
- Piet, J. et Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1032–1040. Repéré à <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.002>.
- Ruocco, A. C. et Direkoglu, E. (2013) Delineating the contributions of sustained attention and working memory to individual differences in mindfulness, *Personality and Individual Differences*, 54 (2013), 226–230. doi:10.1016/j.paid.2012.08.037
- Segal, Z. W., Williams, J. M. F. et Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: The Guildford Press.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. et Bonner, G. (1998). Effect of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. et Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-86.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G. et Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on wellbeing. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.

- Shonin, E., Van Gordon, W. et Griffith, M. D. (2013a). Meditation Awareness Training (MAT) for improved psychological well-being: A qualitative examination of participant experience. *J. Relig Health*, DOI 10.1007/s10943-013-9679-0.
- Shonin, E., Van Gordon, W. et Griffith, M. D. (2013b). Mindfulness based interventions: Towards mindful clinical integration. *Frontiers in Psychology, Psychology for Clinical Settings*, 4(194),
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.
- Siegel, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The Humanistic Psychologist*, 37, 137–158.
- Segal, Z. W., Williams, J. M. F. et Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: The Guilford Press
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. et Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Specia, M., Carlson, L., Goodey, E. et Angen, M. (2000). A randomised, wait-list controlled clinical trial: The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 613–622 Repéré à <http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/pages/default.aspx>.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. et Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A. et Pettman, D. (2014). Mindfulness-based interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS ONE*, 9(4). doi:10.1371/journal.pone.0096110
- Sullivan, B., Wiist, B. et Wayment, H. (2010). The buddhist health study: Meditation on love and compassion as features of religious practice. *Cross Currents*, 60(2), 185-207. doi:10.1111/j.1939-3881.2010.00119.x
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. et Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 8, 615–623. doi:10.1037/0022-006X.68.4.615

- Tran, U. S. et Glück, T. M. (2013). Investigating the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Construction of a Short Form and Evidence of a Two-Factor Higher Order Structure of Mindfulness, 69(9), 951–965. Repéré à <https://doi.org/10.1002/jclp.21996>
- Varela, F. et Shear, J. (1999). First-person methodologies: What, why, how. *Journal of Consciousness Studies*, 2, 1–14.
- Yeganeh, B. (2007). Mindful experiential learning. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, Vol 67(10-B), 2007. pp. 6117.

Appendice A

Lettre d'autorisation des centres de pratique pour la participation de ses membres

Lettre d'autorisation des centres de pratique pour la participation de ses membres

Titre du projet

LA PLEINE CONSCIENCE :
DESCRIPTION DE L'EXPÉRIENCE SUBJECTIVE TELLE QUE VÉCUE PAR DES
« MÉDITANTS » EXPÉRIMENTÉS DANS CETTE PRATIQUE

Consentement libre et éclairé du responsable du centre de pratique

En tant que responsable du centre de pratique _____
(*nom du centre, en caractère d'imprimerie*),
je, _____ (*nom de la personne responsable, en
caractères d'imprimerie*), déclare avoir lu et compris le formulaire de d'information et
de consentement qui sera remis à nos membres qui décideront de participer à la
recherche, et en avoir reçu un exemplaire. Je comprends la nature et le motif de la
participation potentielle de nos membres. J'ai eu l'occasion de poser des questions
auxquelles on a répondu, à ma satisfaction. Je comprends qu'une copie de ce
consentement sera transmise au Comité d'Étique à la Recherche (CÉR) Lettres et
sciences humaines de l'Université de Sherbrooke chargé d'appliquer la Politique
institutionnelle en matière d'éthique de la recherche de l'Université de Sherbrooke.

Par la présente, j'accepte librement que nos membres puissent participer au projet.

Nous mettrons aussi à la disposition de la chercheuse, un local pour assurer la
confidentialité des entretiens de recherche en ce qui a trait aux participants qui auront été
recrutés dans nos services.

Signature du ou de la responsable du centre de pratique :

Fait à _____, le _____ 201_

Déclaration de responsabilité des chercheurs de l'étude

Je, _____, chercheuse principale de l'étude, déclare

et mon équipe de direction sommes responsables du déroulement du présent projet de recherche. Nous nous engageons à respecter les obligations énoncées dans ce document et également à vous informer de tout élément qui serait susceptible de modifier la nature de votre consentement.

Signature de la chercheuse principale de l'étude : _____

Fait à _____, le _____ 201_

Appendice B

Lettre d'invitation à participer à la recherche



Participation à une recherche- La pleine conscience

Vous êtes invité à prendre part à une recherche visant à mieux comprendre ce que les personnes vivent au plan personnel dans leur expérience intérieure de méditation de pleine conscience, afin de faire avancer la connaissance sur le sujet, d'en faciliter éventuellement l'enseignement et d'encourager sa pratique pour ses bienfaits à long terme.

Votre participation à ce projet impliquera :

- Deux (2) entrevues individuelles enregistrées d'environ une heure, tenues à quatre semaines d'intervalle, à votre centre de pratique, immédiatement après votre méditation de groupe.
- La tenue d'un journal de bord, entre la première et la deuxième entrevue, afin de décrire votre expérience lors de deux (2) séances de méditation individuelle de votre choix, et ce, immédiatement après votre pratique personnelle.

Participants recherchés

- ✓ Être âgé de 18 ans et +
- ✓ Pratiquer la méditation de pleine conscience au moins 3 fois par semaine, et ce, depuis plus de 15 ans.
- ✓ Faire partie d'un groupe de pratique de PC
- ✓ Être francophone

Pour participer ou si vous avez des questions?

Contactez **Marielle Paradis**, étudiante au doctorat en psychologie

Marielle Paradis

Étudiante au doctorat en psychologie de l'Université de Sherbrooke, cheminement pour psychologues en exercice.

Appendice C

Formulaire d'information et de consentement



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

Vous êtes invité(e) à participer à un projet de recherche sur la pleine conscience puisque vous faites partie d'un groupe de pratique de PC et que vous la pratiquez personnellement depuis plus de 15 ans. Le présent document vous renseigne sur les modalités de ce projet de recherche. S'il y a des mots ou des paragraphes que vous ne comprenez pas, n'hésitez pas à poser des questions. Pour participer à ce projet de recherche, vous devrez signer le consentement à la fin de ce document et nous vous en remettrons une copie signée par nous et datée.

Titre du projet

LA PLEINE CONSCIENCE :
DESCRIPTION DE L'EXPÉRIENCE SUBJECTIVE TELLE QUE VÉCUE PAR DES
« MÉDITANTS » EXPÉRIMENTÉS DANS CETTE PRATIQUE

Personnes responsables du projet

Marielle Paradis, étudiante au doctorat en psychologie de l'Université de Sherbrooke, cheminement pour psychologues en exercice et chercheuse principale.

Mélanie Couture, Ph.D., **Directrice de thèse**. Chercheuse, Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, Cavendish - CAU et professeure associée au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke

Hugues Cormier MD, MPH, FRCPC, **Co-directeur de thèse**. Professeur agrégé, Département de psychiatrie et Vice-décanat associé à la vie étudiante et facultaire - Promotion du bien-être, Faculté de médecine, Université de Montréal, Psychiatre, Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Objectifs du projet

L'intérêt pour la pratique de la méditation de pleine conscience (MPC) dans les milieux médicaux ou de l'intervention psychologique n'a cessé de croître depuis les dernières décennies. De nombreuses études empiriques démontrent l'efficacité de ce type d'intervention dans le traitement d'un large éventail de troubles psychologiques, mais peu de recherches existent pour comprendre ce phénomène sur le plan de l'expérience subjective. Le but principal de cette recherche qualitative est de tenter de mieux comprendre ce que les personnes vivent au plan personnel dans leur expérience intérieure de méditation de pleine conscience, afin de faire avancer la connaissance sur le sujet, d'en faciliter éventuellement l'enseignement et d'encourager sa pratique pour ses bienfaits à long terme.

Nature de la participation

Votre participation à ce projet impliquera deux entrevues d'environ une heure, tenues à quatre semaines d'intervalle. La chercheuse principale, Marielle Paradis, étudiante au doctorat en psychologie de l'Université de Sherbrooke, se déplacera à votre centre de pratique, immédiatement après votre méditation de groupe, mais selon vos disponibilités, afin de vous interviewer sur votre vécu de la séance de méditation que vous venez d'effectuer. La principale question est la suivante : « En vous référant à l'expérience de méditation de pleine conscience à laquelle vous venez de participer en groupe, décrivez-moi ce que vous avez vécu intérieurement sur le plan de vos pensées, de vos émotions et de vos sensations? » Vous aurez de plus, lors de la première entrevue, à répondre à un court questionnaire sur vos habitudes de pratique de la méditation de pleine conscience et à fournir certaines données sociodémographiques (sexe, âge, origine ethnique, etc.).

La deuxième entrevue, quatre semaines plus tard, visera à vous demander à nouveau la même question mais également à valider la compréhension de la chercheuse concernant les informations que vous aurez exprimées lors de la première entrevue. Vous aurez alors la possibilité d'ajouter des éléments de précision ou de clarifier certains aspects si nécessaire ou de corriger les erreurs de compréhension de la chercheuse. Les deux entrevues seront enregistrées (audio) numériquement.

Enfin, vous serez invité (e), entre la première et la deuxième entrevue, à tenir un journal de bord de façon à vous permettre de décrire votre expérience lors de deux séances de méditation individuelle de votre choix, et ce, immédiatement après votre pratique personnelle. Cela consistera à rédiger quelques phrases (1 à 4) décrivant les aspects de votre expérience qui vous semblent les plus importants. Ce journal de bord sera remis à la chercheuse lors de la deuxième entrevue.

Avantages pouvant découler de la participation

La participation à cette étude vous offre une occasion de partager votre expérience en lien avec la méditation de pleine conscience. En y prenant part, vous collaborez également à l'avancement des connaissances sur ce thème de recherche.

Inconvénients et risques pouvant découler de la participation

Votre participation à la recherche ne devrait pas comporter d'inconvénients significatifs, si ce n'est le fait de donner de votre temps, d'être dérangé(e) conséquemment de devoir assister à une entrevue de recherche ou de compléter un journal de bord immédiatement après votre séance de méditation individuelle ou de groupe.

En cas de problème, si les inconvénients dépassaient les avantages perçus, vous pourrez vous désister en tout temps.

En autres inconvénients mineurs, il se peut que soyez confronté(e) à un certain stress ou nervosité de passer une entrevue sur votre expérience intime de méditation. La chercheuse fera tout pour vous mettre à l'aise dans votre libre expression et pour bien comprendre ce que vous exprimez.

Si vous n'arrivez pas à trouver les mots pour bien décrire votre expérience de méditation telle que vécue intérieurement et que cela vous cause de l'inconfort, lors de la deuxième entrevue, vous aurez la possibilité d'ajouter des éléments de précision, de clarifier certains aspects si nécessaire ou de corriger des erreurs de compréhension de la chercheuse. L'atmosphère de convivialité sera de mise pour atténuer tout malaise éventuel et pour favoriser la bonne marche de l'entrevue.

À tout moment vous pourrez aussi contacter une des personnes responsables afin qu'elle réponde à vos questionnements, vous rassure au sujet d'une interrogation ou simplement vous permette de vous désister du projet de recherche.

Droit de retrait sans préjudice de la participation

Il est entendu que votre participation à ce projet de recherche est tout à fait volontaire et que vous restez libre, à tout moment, de mettre fin à votre participation sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit.

Advenant que vous vous retiriez de l'étude, demandez-vous que les documents audios ou écrits vous concernant soient détruits?

Oui ☐ Non ☐

Il vous sera toujours possible de revenir sur votre décision. Le cas échéant, la chercheuse vous demandera explicitement si vous désirez la modifier.

Confidentialité, partage, surveillance et publications

Durant votre participation à ce projet de recherche, la chercheuse responsable ainsi que les autres membres de l'équipe de recherche recueilleront et consigneront dans un dossier de recherche des renseignements vous concernant. Seuls les renseignements nécessaires à la bonne conduite du projet de recherche seront recueillis. Ils comprendront les informations suivantes : données sociodémographiques, (sexe, âge, origine ethnique), le contenu des deux entrevues auxquelles vous aurez participé en format Word et le journal de bord que vous aurez remis à la chercheuse lors de la deuxième entrevue.

Tous les renseignements recueillis au cours du projet de recherche demeureront strictement confidentiels dans les limites prévues par la loi. Afin de préserver votre identité et la confidentialité de ces renseignements, vous ne serez identifié(e) que par un nom fictif. La clé reliant votre nom à votre nom fictif et à votre dossier de recherche sera conservée dans un lieu différent et sécuritaire, par la chercheuse responsable du projet de recherche.

La chercheuse principale de l'étude et les autres membres de l'équipe de recherche utiliseront les données à des fins de recherche uniquement dans le but de répondre aux objectifs scientifiques du projet de recherche décrits dans ce formulaire d'information et de consentement. Des mémos seront rédigés au cours du processus d'analyse autant dans les commentaires théoriques, les décisions méthodologiques, les thématiques que dans les hypothèses pour prendre note de tous changements ou commentaires pertinents à la recherche.

Les données recueillies seront conservées sous clé pour une période n'excédant pas cinq ans au bureau de consultation de la chercheuse principale. Après cette période, les données seront détruites. Aucun renseignement permettant d'identifier les personnes qui ont participé à l'étude ainsi que leur lieu de pratique n'apparaîtra dans aucune documentation.

À des fins de surveillance et de contrôle, votre dossier de recherche pourrait être consulté par une personne mandatée par le Comité d'éthique de la recherche Lettres et sciences humaines ou par des organismes gouvernementaux mandatés par la loi. Toutes ces personnes et ces organismes adhèrent à une politique de confidentialité.

Résultats de la recherche et publication

Les données recueillies dans ce projet seront diffusées dans le cadre d'une thèse de doctorat. D'autres diffusions des résultats pourraient être envisagées dans le cadre d'articles scientifiques, de conférences dans des congrès et/ou colloques. Dans le respect de votre anonymat, il se peut que vous soyez cité dans la présentation des résultats. Dans un tel cas et afin de respecter l'intégrité des données il ne sera pas possible de réviser votre transcription.

Si vous le souhaitez, vous serez informé des résultats de la recherche et des publications qui en découleront, le cas échéant, en fournissant vos coordonnées à la chercheuse principale.

Études ultérieures

Il se peut que les résultats obtenus à la suite de cette étude donnent lieu à une autre recherche. Dans cette éventualité, autorisez-vous les responsables de ce projet à vous contacter à nouveau et à vous demander si vous souhaitez participer à cette nouvelle recherche?

Oui ☐ Non ☐

Surveillance des aspects éthiques et identification du président du Comité d'éthique de la recherche Lettres et sciences humaines

Le Comité d'éthique de la recherche Lettres et sciences humaines a approuvé ce projet de recherche et en assure le suivi. De plus, il approuvera au préalable toute révision et toute modification apportée au formulaire d'information et de consentement, ainsi qu'au protocole de recherche.

Vous pouvez parler de tout problème éthique concernant les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet avec la responsable du projet ou expliquer vos préoccupations à **M. Olivier Laverdière**, président du Comité d'éthique de la recherche Lettres et sciences humaines, en communiquant par l'intermédiaire de son secrétariat au numéro (...) ...-...., poste, au numéro sans frais (...) ...-.... ou par courriel à : **cer_lsh@USherbrooke.ca**

Consentement libre et éclairé

Je, _____ (*nom en caractères d'imprimerie*), déclare avoir lu et compris le présent formulaire et en avoir reçu un exemplaire. Je comprends la nature et le motif de ma participation au projet. J'ai eu l'occasion de poser des questions auxquelles on a répondu, à ma satisfaction. Par la présente, j'accepte librement de participer au projet.

Signature de la participante ou du participant : _____

Fait à _____, le _____ 201__

Déclaration de responsabilité des chercheurs de l'étude

Je, _____, chercheuse principale de l'étude, déclare

et mon équipe de direction sommes responsables du déroulement du présent projet de recherche. Nous nous engageons à respecter les obligations énoncées dans ce document et également à vous informer de tout élément qui serait susceptible de modifier la nature de votre consentement.

Signature de la chercheuse principale du projet de recherche :

MARIELLE PARADIS

Nom en caractères d'imprimerie

Signature

Fait à _____, le _____ 201__

Appendice D

Questionnaire sur les renseignements personnels et habitudes de pratique de PC

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS ET HABITUDES DE PRATIQUE DE PC

1. Sexe :

M ____ F ____

2. À quel groupe d'âge appartenez-vous?

- ☐ 18-29 ans
- ☐ 30-39 ans
- ☐ 40-49 ans
- ☐ 50-59 ans
- ☐ 60-69 ans
- ☐ 70 ans et plus

3. Quelle est votre langue maternelle? _____

4. Quel est votre dernier niveau de scolarité complété?

- ☐ Primaire
- ☐ Secondaire
- ☐ Diplôme d'études collégiales, CEGEP
- ☐ Baccalauréat
- ☐ Maîtrise
- ☐ Doctorat
- ☐ Autre, précisez : _____

QUESTIONS SUR LES HABITUDES DE PRATIQUE

5. Depuis combien d'années pratiquez-vous la méditation de pleine conscience?
_____ans

6. Avez-vous reçu une formation sur la pratique de la méditation de pleine conscience?

☐ Oui ☐ Non,

Si oui, avec qui ?

Si oui, il y a combien de temps?

Selon quelle approche ou courant?

7. Dans la dernière année, combien de fois par semaine avez-vous pratiqué en moyenne la méditation de pleine conscience? _____/semaine

8. Dans les derniers six mois, quelle a été la durée moyenne de vos séances de méditation individuelle? _____ minutes

9. Depuis combien d'années fréquentez-vous un centre de pratique de la méditation de pleine conscience? _____

10. Vous arrive-t-il de faire des retraites de méditation de plusieurs jours? ☐ Oui ☐ Non

i. À quelle fréquence? _____

ii. À quand remonte votre dernière retraite de méditation, s'il y
a lieu _____

Appendice E

Journal de bord

JOURNAL DE BORD DU MÉDITANT



AIDE À LA RECHERCHE

JOURNAL DE BORD DU MÉDITANT

Vous êtes invité(e) à décrire deux (2) de vos séances de méditation individuelle de votre choix. Nous vous demandons de répondre à ces questions immédiatement après avoir complété votre séance de méditation, car votre mémoire sera encore fraîche. Si vous hésitez, basez votre réponse sur ce que vous avez vécu, observé ou ressenti intérieurement selon vos propres observations. Prenez note qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Nous souhaitons simplement connaître, par quelques phrases (1 à 4), votre expérience telle que vous l'avez vécue, dans vos propres mots et dans ce qui vous semble le plus important pour vous.

Date : _____

Première séance

À quel moment de la journée avez-vous effectué votre séance de méditation (le matin, le midi, l'après-midi, le soir)?

Avez-vous médité seul(e) ou en groupe?

Quelle a été la durée de votre séance de méditation?

En vous référant à l'expérience de méditation de pleine conscience que vous venez de vivre, décrivez ce que vous vivez intérieurement lorsque vous méditez sur le plan de vos pensées, de vos émotions et de vos sensations?

(Si vous le désirez, vous pouvez prendre une feuille supplémentaire.)

Appendice F

Formulaire de déclaration de respect de confidentialité
(Avec un sous-traitant)



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

FORMULAIRE DE DÉCLARATION DE RESPECT DE CONFIDENTIALITÉ (avec un sous-traitant)

Titre du projet

LA PLEINE CONSCIENCE :
DESCRIPTION DE L'EXPÉRIENCE SUBJECTIVE TELLE QUE VÉCUE PAR DES
« MÉDITANTS » EXPÉRIMENTÉS DANS CETTE PRATIQUE

Personnes responsables du projet

Marielle Paradis, étudiante au doctorat en psychologie de l'Université de Sherbrooke, cheminement pour psychologues en exercice.

Mélanie Couture, Ph.D., **Directrice de thèse**. Chercheuse, Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, Cavendish - CAU et professeure associée au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke

Hugues Cormier MD, MPH, FRCPC, **Co-directeur de thèse**. Professeur agrégé, Département de psychiatrie et Vice-décanat associé à la vie étudiante et facultaire - Promotion du bien-être, Faculté de médecine, Université de Montréal, Psychiatre, Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Les personnes appelées à collaborer aux travaux de recherche dans le cadre du projet de thèse de Marielle Paradis, doctorante à l'Université de Sherbrooke, projet intitulé : *La pleine conscience : description de l'expérience subjective telle que vécue par des « méditants » expérimentés dans cette pratique*, doivent s'engager à respecter le caractère confidentiel de tout renseignement, information ou document dont ils prendront connaissance dans le cadre de ces travaux, qu'ils soient transmis par l'équipe de recherche ou par un tiers. Cette information ne doit en aucun cas être divulguée à d'autres personnes que celles qui collaborent à la recherche, à moins qu'il ne soit légalement requis de le faire.

Une personne appelée à collaborer aux travaux de recherche ne doit en aucun cas utiliser l'information obtenue dans le cadre de cette collaboration en vue d'obtenir directement ou indirectement un avantage pour lui-même ou pour autrui.

De plus, les personnes appelées à collaborer aux travaux de recherche ci-haut mentionné doivent s'engager à prendre avec diligence toutes les mesures raisonnables afin de préserver la confidentialité de l'information et à détruire ou remettre l'information confidentielle aux personnes responsables du projet dès la fin des travaux qui auront requis cette information confidentielle et à n'en conserver aucune copie en leur possession ou sous leur contrôle.

Formulaire d'engagement au respect de confidentialité

Je, _____ (*nom en caractères d'imprimerie*), certifie avoir lu et compris le présent formulaire, les lignes directrices du projet de recherche en matière de respect de la confidentialité et je m'engage à respecter les obligations qu'elles comportent de ma part.

Je m'engage à respecter la confidentialité de toute information reçue dans le cadre de la réalisation de mes activités et obligations le dit projet de recherche et à en faire une utilisation appropriée.

Signature du sous-traitant(e) ou collaborateur (trice): _____

Fait à _____, le _____ 201_

Signature de la chercheuse principale du projet de recherche :

MARIELLE PARADIS
Nom en caractères d'imprimerie

Signature

Fait à _____, le _____ 201_

Appendice G

Approbation éthique

Sherbrooke, le 19 janvier 2018

Mme Marielle Paradis
FLSH Psychologie (études)
Université de Sherbrooke

N/Réf. 2014-1284, 2014-87-LSH/Paradis

Objet : Renouvellement de l'approbation éthique de votre projet de recherche

Madame,

En référence à votre projet de recherche intitulé « **La pleine conscience : description de l'expérience subjective telle que vécue par des « méditants » expérimentés dans cette pratique** », le Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines a le plaisir de vous informer que l'approbation éthique de votre projet est **renouvelée**. Les documents suivants ont été examinés :

- Formulaire de suivi annuel (Suivi annuel - F5-LSH - 1180)
- Document à joindre (Rapport d'évaluation 2_Projet_MParadis_-3.pdf)
- Document(s) à joindre (2014-87 Paradis renouvellement et certificat.pdf)

Cette approbation étant **valide jusqu'au 1^{er} novembre 2018**, il est de votre responsabilité de remplir le formulaire de suivi (formulaire F5-LSH) annuellement. Il est également de votre responsabilité d'aviser le comité de toute modification au projet de recherche (formulaire F4-LSH) ou de la fin de votre projet formulaire (formulaire F6-LSH). Ces deux derniers formulaires sont disponibles dans Nagano.

Le comité vous souhaite le plus grand succès dans la poursuite de vos travaux et vous prie de recevoir, Madame, ses salutations distinguées.

Marie-Claude Desjardins
Présidente du CÉR - Lettres et sciences humaines
Professeure
Faculté de droit

- c. c. Vice-décanat à la recherche
Directeur ou directrice de recherche (le cas échéant)
Service d'appui à la recherche, à l'innovation et à la création (le cas échéant)



Comité d'éthique de la recherche
Lettres et sciences humaines
Sherbrooke (Québec) J1K 2R1

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE

Titre du projet : La pleine conscience : description de l'expérience subjective telle que vécue par des "méditants" expérimentés dans cette pratique

Projet subventionné ☐ Projet non subventionné ☒ Projet de maîtrise ou de doctorat ☒

Nom de l'étudiante ou de l'étudiant : Marielle Paradis

Nom de la directrice ou du directeur : Mélanie Couture

Nom du ou de la responsable :

DÉCISION :

Favorable	<input checked="" type="checkbox"/>	Unanime	<input checked="" type="checkbox"/>	Majoritaire	<input type="checkbox"/>
Défavorable	<input type="checkbox"/>	Unanime	<input type="checkbox"/>	Majoritaire	<input type="checkbox"/>

DÉCISION DIFFÉRÉE : ☐

SUIVI ÉTHIQUE :

6 mois ☐ 1 an ☒

ou

sous la responsabilité de la directrice ou du directeur du projet ☐

COMMENTAIRES :

Olivier Laverdière
Président du comité d'éthique de la recherche
Lettres et sciences humaines

Date : 17 novembre 2016

Appendice H

Accusé de réception du 1^e article et du 2^{ème} article

Dear Mrs Paradis,

Thank you for submitting your manuscript, Grasping how mindfulness meditation is experienced after more than 15 years of practice: The subjective experience – A multiple case study, to Mindfulness.

The submission id is: MIFU-D-18-00537

Please refer to this number in any future correspondence.

During the review process, you can keep track of the status of your manuscript by accessing the journal's website.

Your username is: marielle.paradis@usherbrooke.ca

If you forgot your password, you can click the 'Send Login Details' link on the EM Login page at <https://mifu.editorialmanager.com/>.

Should you require any further assistance please feel free to e-mail the Editorial Office by clicking on "Contact Us" in the menu bar at the top of the screen.

With kind regards,
Springer Journals Editorial Office
Mindfulness

Now that your article will undergo the editorial and peer review process, it is the right time to think about publishing your article as open access. With open access your article will become freely available to anyone worldwide and you will easily comply with open access mandates. Springer's open access offering for this journal is called Open Choice (find more information on www.springer.com/openchoice). Once your article is accepted, you will be offered the option to publish through open access. So you might want to talk to your institution and funder now to see how payment could be organized; for an overview of available open access funding please go to www.springer.com/oafunding. Although for now you don't have to do anything, we would like to let you know about your upcoming options.

Recipients of this email are registered users within the Editorial Manager database for this journal. We will keep your information on file to use in the process of submitting, evaluating and publishing a manuscript. For more information on how we use your personal details please see our privacy policy at <https://www.springernature.com/production-privacy-policy> or email dataprotection@springernature.com. If you no longer wish to receive messages from this journal or you have questions regarding the Editorial Manager database and the publishing process, please email our publication office, stating the journal name(s) and your email address(es): PublicationOfficeSPS@springernature.com

In compliance with data protection regulations, please contact the publication office if you would like to have your personal information removed from the database.

Mindfulness

Grasping how mindfulness meditation is experienced after more than 15 years of practice: The subjective experience – A multiple case study

--Manuscript Draft--

Manuscript Number:	
Full Title:	Grasping how mindfulness meditation is experienced after more than 15 years of practice: The subjective experience – A multiple case study
Article Type:	Original Research
Keywords:	qualitative research; multiple cases study; mindfulness meditations; subjective experience
Corresponding Author:	Marielle Paradis, M.A. Universite de Sherbrooke CANADA
Corresponding Author Secondary Information:	
Corresponding Author's Institution:	Universite de Sherbrooke
Corresponding Author's Secondary Institution:	
First Author:	Marielle Paradis, M.Ps.
First Author Secondary Information:	
Order of Authors:	Marielle Paradis, M.Ps. Mélanie Couture, Ph.D. Hugues Cormier, MD, FRCPC, MPH
Order of Authors Secondary Information:	
Funding Information:	
Abstract:	Most studies on mindfulness have focused on the efficacy of mindfulness-based interventions to improve physical or mental health using clinical populations without prior meditative experience. Few studies focus on better understanding mindfulness meditation (MM) as experienced by meditators from the general population and who have been practicing MM for several years. This multiple case study aims to describe the various components of the subjective experience (mental and emotional) of four meditators with over 15 years of mindfulness practice in the context of group and individual meditation sessions. This research used an inductive as well as a deductive approach based on the work of Bishop et al. (2004) in relation to "Self-Regulation of Attention" and "Orientation to Experience". Results support the existence of these two components while adding two components. The first one, understanding of one's own experience and actions to take, refers to the meditators intuitive understanding of what he or she is experiencing in life and which action should be undertaken to deal with negative experience. Another interesting aspect that emerges from the data analysis is "the emergence of positive states and the transformation of the way of being with years of practice". This research is likely to be of interest to those who are particularly interested in the potentially active mechanisms of action that contribute to the beneficial effects of the long-term practice of MM.

ScholarOne Manuscripts™

Marielle Paradis ▾Instructions & FormsHelpLog Out

Journal of Clinical Psychology

HomeAuthorReview

Authoring Dashboard / Submission Confirmation

Submission Confirmation

[Print](#)

Thank you for your submission

Submitted to	Journal of Clinical Psychology
Manuscript ID	JCLP-18-0420
Title	Environmental Factors Shaping How Mindfulness is Experienced After more than 15 Years of Practice: A Multiple Case Study
Authors	Paradis, Marielle Couture, Mélanie Cormier, MD FRCPC MPH DFAPA DU-MMN, Hugues
Date Submitted	13-Nov-2018